

Pizzawaffeln

Zutaten für ca. 8 Stück:

- 300 g Mehl (Dinkelmehl Typ 630)
- 80 g weiche Butter
- 250 ml Milch (3,5%)
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 kleine Dose Tomatenmark
- 100 g geriebener Käse nach Wahl (z.B. Bergkäse)
- 1 Karotte
- Kräuter wie Oregano, Basilikum und Schnittlauch, entweder frisch oder gerne auch Tiefkühlware
- 1 Packung Quark (20%)
- Etwas Butter oder Bratöl für das Waffeleisen



Benötigte Utensilien:

Waage
Rührschüssel
Handrührgerät
1 Brett
1 Messer
Gemüseraspel
Schere
Waffeleisen
Pinsel
Kleine Schüssel für Quark

Zubereitung

Das Mehl abwiegen und in eine Schüssel geben. Butter, Milch abmessen und mit Eiern ebenfalls in die Schüssel geben und gut mit dem Handrührgerät vermischen, so dass eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Backpulver, Salz, geriebener Käse und Tomatenmark ebenfalls zugeben und nochmals mixen. Karotten schälen und dann raspeln und anschließend unter den Teig rühren. Jeweils die Hälfte der Kräuter abschneiden, waschen, trocken schütteln und mit der Schere klein schneiden oder mit einem Messer klein hacken. Ebenfalls zu dem Teig geben und gründlich vermischen.

Waffeleisen anschalten und mit etwas Bratöl oder Butter die Ober- und Unterseite einpinseln. Jeweils einen großen Löffel Teig ins Waffeleisen geben und fertig backen. Zwischenzeitlich die übrigen Kräuter ggf. klein hacken und mit dem Quark vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quark in einer Schüssel anrichten und zu den Waffeln servieren.

Rezept:

Sina Schwenninger – Ernährungsberatung, Coaching zur Stressbewältigung, Achtsamkeitstrainerin
Gesund leben – gesund bleiben, Mobil 01522/9861107, Mail: sina.schwenninger@gmx.de