

Rote Beete-Waffeln



Zutaten für ca. 8 Waffeln



100 g frische Rote Beete



50 g Butter



2 Eier



50 g Weizenvollkornmehl
100 g Weizenmehl (Type 1050)
1 TL Backpulver



100 ml Milch (1,5 % Fett)



100 g Joghurt (1,5 % Fett)



ggf. 1-2 Schuss Mineralwasser
mit Kohlensäure



50 g Fetakäse



2 EL frische Petersilie



½ TL Jodsalz mit Fluorid
1 Prise Pfeffer



etwas Rapsöl für das
Waffeleisen



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 30 min

- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenmesser
- Küchenreibe (fein)
- Handrührgerät oder Schneebesen
- zwei Rührschüsseln
- Pürierstab
- Esslöffel
- Waffeleisen

*Variation

Statt frischer Roter Beete
kann auch die vakuumierte
Variante genommen werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Rote Beete-Waffeln



Zubereitung für ca. 8 Waffeln

- 1** Rote Beete waschen, schälen und feinraspeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 2** Eier trennen. Weiche Butter mit Eigelben cremig rühren.
- 3** Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer mischen. In mehreren Schritten und im Wechsel Joghurt und Milch einrühren. Ggf. einen Schuss Mineralwasser hinzufügen.
- 4** Rote Beete-Raspel hineingeben und ganz kurz mit dem Pürierstab fein mixen.
- 5** Dann Fetakäse zerbröseln und zusammen mit der Petersilie untermischen.
- 6** Eiweiße steif schlagen und unter den Waffelteig heben.
- 7** Waffeleisen erhitzen und mit Öl einfetten. Je nach Waffeleisen 2-3 EL Teig auf die Waffeleisenfläche geben und so nacheinander die Waffeln ausbacken.



Tipps+Tricks

- Fertige Waffeln können im heißen Backofen (ca. 50°C) warmgehalten werden.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages