



Gemüse Waffeln mit körnigem Frischkäse

Zubereitungszeit: 30 Minuten für ca. 8 Waffeln

Zutaten:

1 kleine Zucchini (etwa 200 g)

1 Karotte (etwa 90 g)

50 g zarte Haferflocken

1 Ei

100 g ANDECHSER NATUR Körniger Bio-Frischkäse

2 TL Backpulver

Gewürze: Herbaria Bio-Gewürzsalz Pizza e Pasta oder

1 TL Knoblauchpulver

1 TL italienischer Kräuter

½ TL Paprikapulver

½ TL Salz

1 Prise Pfeffer

85 g Mehl

100 ml Milch

Zum Einfetten:

etwas ANDECHSER NATUR Bio Almbutter



So geht's

Zubereitung:

Zucchini und Karotten raspeln und enthaltenes Wasser durch ein Sieb oder Tuch gut auspressen.

Mit den restlichen Zutaten verrühren.

In einem mit Butter eingefetteten Mini-Waffeleisen 8 Waffeln ausbacken.

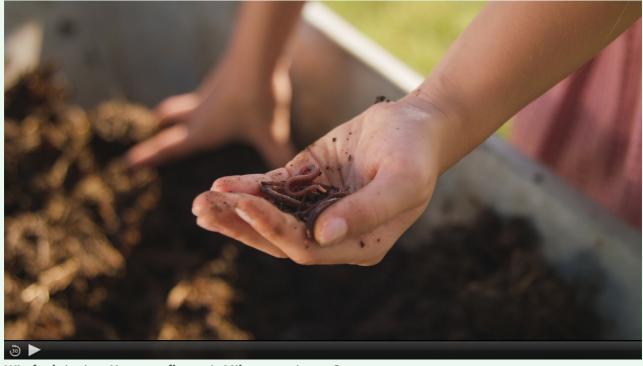
Am besten ein Waffeleisen für dickere Waffeln verwenden, wie ein Mini-Waffeleisen oder für belgische Waffeln.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

