Rezept

Spinatwaffeln mit Tomaten für Kinder

Ein Rezept von Spinatwaffeln mit Tomaten für Kinder, am 27.04.2024

Zutaten

300 g	TK-Blattspinat
150 g	Butter
250 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
2 EL	Sesamsamen
¼ l	Milch
	Pfeffer
	Öl für das Waffeleisen
6 - 8	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
50 g	Parmesan
1 TL	Backpulver
4	Eier (M)
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Blattspinat in einem Sieb auftauen lassen, mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken. Die Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken. Die Butter in einem Topf zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Den Parmesan fein reiben und mit dem Mehl, dem Backpulver und den Sesamsamen vermischen.

2. Die Eier mit der Milch verquirlen. Die Mehlmischung unterrühren. Zunächst die Tomaten und den Spinat unter den Teig rühren, dann die flüssige Butter. Den Waffelteig kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen und 15 Min. ruhen lassen.

3. Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen leicht einfetten. Aus dem Teig nacheinander 8 Waffeln backen. Dafür je ca. 2 gehäufte EL Teig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in ca. 2 Min. hellbraun backen. Fertige Waffeln auf einem Teller stapeln.