

Rezept

Grüne Spinatwaffeln

Ein Rezept von Grüne Spinatwaffeln, am 09.06.2026

Zutaten

125 g weiche Butter	100 g TK-Rahmspinat, aufgetaut
3 Eier	250 g Mehl
2 Msp. Backpulver	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gemahlen
Fett fürs Waffeleisen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Butter schaumig rühren, Spinat und Eier einrühren. Die Hälfte des Mehls zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Das restliche Mehl mit dem Backpulver mischen und abwechselnd mit 200 ml Wasser unterrühren. Den Teig kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Das Waffeleisen vorheizen, die vier Backflächen dünn einfetten. Jeweils 2 EL Teig in die Mitte der unteren Backflächen geben, das Waffeleisen schließen. Die Waffeln nacheinander in 2-3 Min. goldgelb backen. Auf einen Kuchenrost legen und weiter so verfahren, bis der Teig verbraucht ist.