

Rezept

Spinatwaffeln

Ein Rezept von Spinatwaffeln, am 13.10.2024

Zutaten

200 g Baby-Blattspinat (ersatzweise 180 g TK-Blattspinat, aufgetaut und abgetropft)	50 ml Öl
300 g Mehl	3 Eier (M)
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	1 TL Natron

Für die Großen

Salz	Pfeffer
Feta (Schafskäse)	Kresse, Radieschen, Kräuterquark

Außerdem

Waffeleisen	evtl. Fett für das Waffeleisen
-------------	--------------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 14 g F, 10 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Frischen Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Spinat mit 100 ml Wasser und Öl im Standmixer fein pürieren. In eine Rührschüssel füllen. Die Eier nacheinander mit den Rührbesen des Handrührgeräts unterrühren. Dann die Masse ca. 2 Min. schaumig rühren. Das Mehl mit dem Natron und 1 Prise Muskatnuss mischen und rasch unter die Spinatmasse rühren.
2. Aus dem Teig nacheinander sechs Waffeln backen. Dafür das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen, bei Bedarf fetten. Pro Waffel ca. 3 gehäufte EL Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen und die Waffel ca. 3 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise nach und nach weitere Waffeln backen. Die Waffeln lassen sich sehr gut von Beikostanfängern greifen und halten.
3. Erst die Waffel für das Baby ausbacken, dann den übrigen Teig nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Waffeln für die Erwachsenen mit zerbröseltem Feta, Kresse und fein gehobelten Radieschen garnieren. Dazu passt Kräuterquark.