

Rezept

Vegane Spinatwaffeln

Ein Rezept von Vegane Spinatwaffeln, am 18.12.2025

Zutaten

1 Schalotte	200 g Blattspinat
1/2 Muskatnuss	Pfeffer
1 EL Flohsamenschalen	200 ml Sojadrink
250 g Dinkelvollkornmehl	1 EL Backpulver
1/2 TL Salz	1/2 TL Kreuzkümmel
3 EL Rapskernöl	1 EL Ahornsirup
250 ml Mineralwasser	200 g Soja Joghurtalternative
50 g Pinienkerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 6 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 393 kcal, 10 g F, 40 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Zunächst die Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Rapskernöl glasig anschwitzen – den Spinat dazu geben und dünsten, bis er zusammenfällt.
2. Den Spinat mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Waffeleig die Flohsamenschalen mit dem Sojadrink anrühren und einige Minuten quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Salz, Kreuzkümmel, frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer, Rapskernöl und Ahornsirup zu einem glatten Teig verrühren und für einen besonders fluffigen Teig das Mineralwasser Medium hinzugeben.
5. Das Waffeleisen nebenbei vorheizen und leicht einfetten.
6. Die Flohsamenschalen unter den Teig mischen und den Spinat vorsichtig unterheben.

7. Je nach Größe des Waffeleisens etwa 2-3 Esslöffel Teig in die Mulden geben und goldbraun backen.

8. Mit dem übrigen Teig wiederholen und nebenbei die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

9. Die Waffeln mit Soja Joghurtalternative und Pinienkernen servieren.