

Rezept

Zucchini-Feta-Waffeln

Ein Rezept von Zucchini-Feta-Waffeln, am 28.04.2025

Zutaten

450 g Zucchini

4 Eier (M)

200 g Feta-Schafskäse

Salz

300 g Magerquark

120 g Vollkorn-Dinkelmehl

1 TL frisch geriebene Muskatnuss

Pfeffer

Außerdem

Waffeleisen für belgische Waffeln

Fett für das Waffeleisen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 7 g F, 10 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini putzen, waschen und fein reiben. In einer Schüssel Quark und Eier verrühren, das Mehl untermischen. Den Schafskäse zerbröckeln oder in kleine Würfel schneiden und mit den Zucchiniraspeln unter den Teig rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Waffeleisen auf höchster Stufe erhitzen und ein-fetten. In jede Waffelform 1 kleinen Schöpflöffel Teig hineingeben, zuklappen und die beiden Waffeln in ca. 10 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen und aus dem übrigen Teig zehn weitere Waffeln backen.