

Fluffige Gemüsewaffeln mit Dipp



Von: Solveig Goldschmidt-Sax

Welches Kind liebt keine Waffeln? Diese herzhafte Variante ist durch Zucchini und Karotte super saftig und lecker. Mit schnellem Joghurt-Dipp und knackigem Gemüse hast du schnell eine ausgewogene Mahlzeit zubereitet. Die Waffeln eignen sich außerdem perfekt als gesunden (Kinder-)Snack für unterwegs.

Kleiner Tipp: Ungewürzt schmecken die Waffeln auch mit süßem Topping richtig gut.



Du brauchst (für ca. 4 Personen):

Für die Waffeln:

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 250 g Dinkelmehl (50 % Vollkorn möglich)
- 1/2 Packung Backpulver
- 1 EL Speisestärke
- 50 g Olivenöl extra nativ (+ etwas mehr für das Waffeleisen)
- 150 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 75 ml Sojadrink (oder andere Pflanzenmilch)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1/2 TL Paprika
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Joghurt-Dipp:

- 200 g Sojajoghurt
- 90 g Gemüseaufstrich nach Wahl
- Salz/Pfeffer

- Gemüse-Topping:
- 1 Paprika
- 1 Fenchel
- 10 Cocktail Tomaten
- Basilikum

Und so geht's:

1. Zucchini und Karotte in feine Stücke raspeln und in eine Rührschüssel geben.
2. Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren.
3. Das Waffeleisen erhitzen und mit Olivenöl einpinseln und die Waffeln Stück für Stück ausbacken.
4. Für den Dipp alle Zutaten vermischen.
5. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden.
6. Die Waffeln mit Dipp, Gemüse und Basilikum genießen.