

Haferflocken - Käse - Waffeln

Kategorien: Waffeln
Zutaten für: 1 Rezept

| | | |
|-----|-------|-----------------------------------|
| 100 | Gramm | Butter oder Margarine |
| 150 | Gramm | Mittelalter, feingeriebener Gouda |
| 4 | | Eier |
| 1 | Prise | Salz |
| 150 | Gramm | Schmelzflocken |
| 100 | Gramm | Kernige Haferflocken |
| 0,3 | Ltr. | Milch |
| 1 | Bund | Schnittlauch |

Anleitung:

Fett mit Käse und Eiern cremig schlagen. Nur sehr leicht salzen (bei Kindern unter 2 Jahren das Salz weglassen, die Großen können ja nachsalzen). Die Schmelzflocken einrühren, dann die Milch zugeben. Die Kernigen in der Pfanne rösten, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter den Waffelteig ziehen. Nacheinander in einem beschichteten Waffeleisen goldgelbe Waffeln backen. Die Waffeln werden nicht so dunkel wie Süße, denn es fehlt der bräunende Zucker. Das Eisen nach jedem Backen leicht ölen. Zu den Waffeln gibt es statt Sahne Kräuterquark und auf Spießchen Apfel- und Mandarinspalten, Radieschen und Gurkenscheiben. Etwas größere Kinder dürfen auch saure Gurken, Rote Bete, Mixes Pickles oder Oliven dazu knabbern.

Kinder lieben Waffeln: Das Zusehen, der Duft ist schon der halbe Ess-Spass. Jetzt, in der süßen Saison, sollten Sie es einmal mit salzigen Waffeln versuchen. Da sie sehr nahrhaft sind, können sie auch das Abendbrot ersetzen. Für Kinder ab dem ersten Lebensjahr.

Kalorien: Waffel 360 kcal.