

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kürbis-Gelbe-Rüben-Waffeln

100 g Weizenvollkornmehl	mit
150 cm ³ Milch	
jod. Meersalz	
1 Pr. Muskat	
1 Msp. Koriander	verrühren, ca. 30 Min. quellen lassen.
40 g Netto Zwiebel	sehr fein würfeln,
250 g Netto Kürbis	und
100 g Netto Gelbe Rüben	fein reiben, untermischen u.
2 Eier (Gew. M)	unter den Teig rühren.

Im Waffeleisen Waffeln backen.

Dazu: Kräuterquark

Gesamt: 685 kcal : 7 = 98 kcal