Difficulty
Einfach
Duration
24 min
Serving
4

Rote-Beete-Waffeln

Diese Rote-Beete-Waffeln fallen sofort ins Auge: Die Rote Bete sorgt für ihre leuchtend pinke Farbe und macht die Waffeln zu einem besonderen Hingucker. Perfekt für ein buntes Frühstück, einen Snack zwischendurch oder als kleine Überraschung auf dem Familientisch.

Ingredients

- 200 g Rote Bete, gekocht
- 150 ml Milch
- 180 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 2 Ei(er)
- 30 g Käse, gerieben

Copy ingredients

Preparation

1. Rote Bete pürieren

   8min

   Die vorgekochte Rote Bete grob würfeln. Zusammen mit Eiern und Milch in einem Mixer fein pürieren.

2. Teig zubereiten

   5min

   Mehl, Backpulver, Rapsöl und Salz in eine Schüssel geben. Die pürierte Rote-Beete-

Mischung dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren.

3. Waffeln ausbacken

   10min

   Das Waffeleisen vorheizen und bei Bedarf leicht einfetten. Den Teig portionsweise hineingeben und die Waffeln ausbacken.

4. Servieren

   1min

   Die Waffeln warm servieren und nach Belieben mit etwas geriebenem mildem Käse bestreuen.

Tips

Rezept-Tipp

Je nach Waffeleisen kann die Anzahl der Waffeln variieren. Auch die Farbintensität lässt sich anpassen: Für eine kräftigere Farbe kann die Menge der Roten Bete erhöht, für eine dezentere Farbe entsprechend reduziert werden.

Nutritional information

Energie	265.7 kcal
Fett	4.9 g
Gesättigte Fette	2 g
Kohlenhydrate	39.1 g
Zucker	6.6 g
Ballaststoff	2.5 g
Protein	10.1 g

Natrium	269.2 mg

Alle Angaben pro Portion