



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

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.

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 1. Rote Bete pürieren

8min

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

2. 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. 3. Waffeln ausbacken

10min

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

4. 4. Servieren

1min

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

Tipps

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.

Nährwerte anzeigen

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