

# Gesundheitstreff EULE



## Gemüsewaffeln

### Zutaten:

100 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
150 ml	Wasser-Sahne-Gemisch
	Meersalz
	Muskatnuss
	Pfeffer
½ TL	Curry
1 Ei	wahlweise 1 Eßl. Geschroteten Leinsamen
150 g	Möhren
100 g	Lauch
30 g	Zwiebeln

### Zubereitung:

Vollkornmehl mit Wasser-Sahne-Gemisch, Salz, Muskatnuss, Curry und Ei oder Leinsamen verrühren. Ca. 30 Minuten quellen lassen (oder auch länger )

Möhren fein reiben, Lauch in sehr feine Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln und unter den Teig rühren. Kräftig abschmecken

Es kann auch beliebiges anderes Gemüse der Saison genommen werden.

Im heißen Waffeleisen ausbacken.

Das Rezept ergibt 3-4 Waffeln.

Marie-Luise Volk  
(Gesundheitsberaterin GGB)  
Bergstraße 6  
56761 Gamlen  
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen  
(Gesundheitsberaterin GGB )  
Bahnhofstraße 31  
56729 Monreal  
Tel.: 02651/900324  
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com