Zucchini-Möhren-Waffeln

Für 2 Stück:

75 g Dinkelvollkornmehl

75 ml Milch (Kuhmilch/Haferdrink/Mandeldrink)

1 Ei

½ Zucchini gerieben

1 Möhre

1-2 EL Rapsöl

½ TL Backpulver

Salz

1 Bund gemischte Kräuter oder 1 TL Kräuter der Provence (optional)

Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack (optional)

Zubereitung:

- Mehl und Backpulver mit Ei, Milch und Öl verrühren.
- Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Möhren schälen und grob raspeln.
- Zucchini und Möhre unter den Teig rühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver (optional) würzen.

Herzhafte-Waffeln-Toppings

1. **Schafskäse, getrocknete Tomaten, Rucola und Balsamico**
2. **Kräuterquark**
3. **Tomate, Mozzarella & Pesto**

Basilikum-Pesto

Für 4 Portionen:

75 g Basilikum (frisch)

2 EL Pinienkerne (geröstet)

1 Zehe Knoblauch

100 ml Olivenöl

2 EL Parmesan

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Alle Zutaten, bis auf den Parmesankäse, mit einem Pürierstab mixen, dabei die einzelnen Zutaten nach und nach zugeben. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.

Rucolasalat mit getrockneten Tomaten, Feta-Käse und Pinienkernen

Für 2 Portionen:

100 g Rucola (frisch)

2 EL Pinienkerne (geröstet)

70 g Schafskäse oder Hirtenkäse

¼ kleines Glas getrocknete Tomaten

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Alle Zutaten, bis auf den Parmesankäse, mit einem Pürierstab mixen, dabei die einzelnen Zutaten nach und nach zugeben. Wenn alles püriert ist, den Parmesan unterrühren.