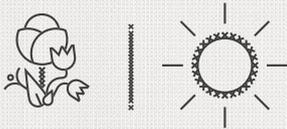


Knusprige Chili-Zucchini-Waffeln



Sei amol g'riasig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 6 WAFFELN

- 50 g Butter
- ½ Tasse 1-Minuten-Polenta
- ½ Tasse Dinkelvollkornmehl
- 250 ml (fettarme) Milch
- 1 Ei
- 1 kleine Zucchini (das sind ca. 250 g)
- ½ TL jodiertes Salz
- Chili gemahlen
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung

- 1 Butter verflüssigen (das geht z.B. gut bei niedriger Watt-Anzahl in der Mikrowelle), mit Polenta, Mehl, Milch und Ei in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und stehen lassen.
- 2 Zucchini waschen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini und Knoblauch zum Teig geben. Gut mit Chili und Salz würzen. Waffeleisen einschalten und warten bis es heiß ist.
- 3 Nun jeweils 3 gehäufte Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben, das Waffeleisen schließen und die Waffel 3-4 min. backen. Die Waffeln sind fertig, wenn sie goldbraun sind und sich alleine lösen (Anmerkung: Üblicherweise gibt es auch einen Wechsel bei der Farbanzeige des Gerätes, der das Ende des Backvorhanges anzeigt).

Tipp

Die Waffeln schmecken super mit etwas Schafkäse und Ratatouille, können aber auch pur verputzt werden.