

Gemüse-Käse-Waffeln mit Schnittlauch-Quark

Pro Person je

1 Ei 🥚

90 g Weizenmehl

1 Esslöffel Leinöl

40 g zarte Haferflocken

1 Karotte 🥕 gerieben

1 rote Paprika 🌶️ gewürfelt

30 g Emmentaler 🧀 gewürfelt

1 Esslöffel Zwiebel 🧅 gewürfelt

50 g Magerquark

1 Esslöffel Leinöl

1 Esslöffel Schnittlauchröllchen

etwas Sprudelwasser

Salz

weißer Pfeffer

Paprika- und Ingwerpulver

Cherrytomaten

zu einem glatten Teig verrühren. Waffeln backen.

vermischen. Mit

abschmecken und mit frischen garnieren.

