



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu
Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17
E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Karottenwaffeln mit Frühlingsquark

- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 350 g Mehl
- 100 ml sprudeliges Mineralwasser
- 4 Eier, Kl. M
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Kürbiskerne, fein gehackt
- 150 g junge Karotten, fein geraspelt
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie
- 8 Bund Radieschen
- 500 g Quark, 20 % Fett
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Karottenwaffeln mit Frühlingsquark

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,7 g Fett 72,5 g Kohlenhydrate 34,4 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
699 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

350 g Mehl in eine Schüssel sieben und mit 200 ml Milch glatt rühren.

100 ml Mineralwasser unterrühren, dann nach und nach 4 Eier, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 60 g frisch geriebenen Parmesan, 2 EL fein gehackte Kürbiskerne und 150 g fein geraspelte Möhren hinzufügen.

Alles gut verrühren und mit etwas Salz würzen.

1 Frühlingsquark anrühren:

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

8 Radieschen putzen und fein würfeln.

500 g Quark mit den Kräutern und den Radieschenwürfeln in eine Schüssel geben und alles gut vermengen.

Mit GEFRO Kräuterwürze und etwas Zitronensaft abschmecken.

2 Waffeln backen:

Das Waffeleisen einfetten und die Waffeln portionsweise goldbraun ausbacken.

3 Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Waffeln mit dem Frühlingsquark auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipps: Wer mag, kann den Teig mit etwas frisch gehacktem Schnittlauch verfeinern - das sorgt für eine extra würzige Note.