



**Rote-Bete-
Waffeln**

**Out Of
Home**

Rote-Bete-Waffeln

Für 10 Waffeln:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10 Stiele Thymian Ø € 1,00

250 g Rote Bete,
vakuumverpackt Ø € 0,70

150 ml Rote Bete-Saft Ø € 0,30

½ TL Salz Ø € 0,00

250 g Dinkelmehl Ø € 0,45

100 g Corny
Müsli Früchte Ø € 0,69

2 TL Weinstein-
backpulver Ø € 0,15

100 ml Olivenöl Ø € 0,90

Außerdem:

750 g Möhren Ø € 1,50

2 Äpfel Ø € 0,50

1 großes Bund Minze Ø € 1,00

100 g Kürbiskerne Ø € 0,50

1 Limette Ø € 0,30

125 g Schwartzau
Orange Ø € 0,80

Salz Ø € 0,00

Cayennepfeffer Ø € 0,05

50 ml Olivenöl Ø € 0,45

.....
insgesamt für 10 Stück € 9,29

1. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Rote Bete grob würfeln, in einen hohen Behälter füllen. Rote-Bete-Saft, Thymian und Salz zufügen und pürieren.

Dinkelmehl, Corny Müsli Früchte und Backpulver mischen. Mehlgemisch und Olivenöl zufügen und zu einer glatten Masse verrühren.

2. Möhren schälen und in der Küchenmaschine grob raspeln. Äpfel fein hobeln. Minzblättchen abzupfen.

3. Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. Schwartzau Orange, Limettensaft, Salz, Cayennepfeffer und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Möhren, Äpfel, Dressing und Minzblättchen mischen. Kürbiskerne grob hacken und über den Salat geben.

4. Waffeleisen erhitzen. Leicht mit Öl bepinseln. Jeweils 2 Esslöffel Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und daraus kleine Waffeln backen. Waffeln mit dem Salat servieren.

