

Spinatwaffeln mit Lachs

Grün wie Gras und großartig kross.

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe ••••

Zutaten (3 Portionen):

Für die Waffeln:

150 g Tiefkühlspinat (Junger gehakter Blattspinat)

200 g Dinkelmehl

½ TL Backpulver

½ TL Salz

2 EL Rapsöl

350 ml Milch

2 Eier oder 3 EL Chia-Samen mit 6 EL Wasser

Butter zum Auspinseln des Waffeleisens

Zum Belegen:

100 g Frischkäse

200 g Räucherlachs

Salz und Pfeffer



So geht's:

Tiefkühlspinat im Kühlschrank auftauen lassen; wenn es schnell gehen soll, im Topf leicht erhitzen bis der Spinat aufgetaut ist.

Alle Zutaten, bis auf den Spinat zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Dies ist leichter gesagt als getan, wenn man keine Eier im Haus hat ;-)

Ich hatte aber mal gelesen, dass man Chiasamen als Ei-Ersatz verwenden kann.

Und da keine Eier da waren, nahm das Experiment seinen Lauf ☺

Anstelle der 2 Eier habe ich 3 EL Chiasamen genommen, die ich in 6 EL Wasser einige Minuten quellen lies.

Dann verrührte ich die eingeweichten Chiasamen, 350 ml Milch, 2 EL Rapsöl, das Salz sowie Mehl mit dem Backpulver und mischte anschließend den Spinat dazu.

Die Chiamasse hatte tatsächlich die selbe Eigenschaft des Bindens wie die Eier! Ich war begeistert.

Nun das Waffeleisen vorheizen und mit Butter einfetten, dann den Teig portionsweise im heißen Waffeleisen ausbacken.

Die Waffeln halbieren, mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Waffelstück bedecken und genießen.

„Sieht Klasse aus – enthält viele wertvolle Omega 3 Fettsäuren und schmeckt auch ohne Eier richtig gut.“