

Grønne vafler

(8 stk.)

Det skal du bruge:

1 dåse kikærter (240 g)
½ bundt broccoli (ca. 200 g)
1-2 gulerødder (ca. 100 g)
2 æg
¾ dl mælk med højst 0,7 % fedt
1 tsk. bagepulver
½ tsk. stødt spidskommen
1 tsk. salt
1 knsp. peber, gerne hvid

4 vaffelforme, der kan tåle ovnvarme
evt. flydende fedtstof eller spray

Sådan gør du:

Skyl og afdryp kikærterne.
Skær broccoli også stokken og gulerod i mindre stykker.
Blend alle ingredienserne sammen i en foodprocessor eller med en kraftig stavblender.
Smør eller spray 8 vaffelforme med fedtstof, afhængig af hvilke forme du bruger.
Hæld dejen i formene, og fordel den til samme tykkelse.
Bag vaflerne i ovnen ved 200° C i ca. 30 min. på midterste ovnrille. Vaflerne skal være gennembagte.
Du kan spise vaflerne varme, lune eller kolde.

Servering:

Server vaflerne som frokost med grøntsager og f.eks. hytteost til. Vaflerne er også lækre i madpakken.

Variation:

Brug grønkål, frisk eller frossen og optøet i stedet for broccoli.
Erstat spidskommen med koriander eller ½ tsk. tørret timian.

Opbevaring:

Du kan fryse vaflerne.

1 vaffel:

Energi 350 kJ/ 85 kcal
Fedt 3 g - Kulhydrat 7 g - Protein 6 g

Kulhydrat pr. 100 g 8 g

