

# Spinat-, Schinken- und Käse-Waffeln

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/05/05/spinat-schinken-und-kaese-waffeln](https://happy-mahlzeit.com/2021/05/05/spinat-schinken-und-kaese-waffeln)

## Zutaten für je 4 Personen:

### Schinkenwaffeln

- 120 g Mehl
- 150 g Sauerrahm
- 4 Eier
- 150 g gekochte Schinkenwürfel
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl zum Ausbacken

### Spinat-Waffeln

- 120 g Mehl
- 4 EL Sauerrahm
- 120 g Rahmspinat
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Öl zum Ausbacken

### Eier-Käsewaffeln

- 120 g Mehl
- 120 g Sauerrahm
- 4 Eier
- 120 g geriebenen Hartkäse
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl zum Ausbacken

## Zubereitung:

Jeweils alle Zutaten miteinander verrühren. Das Waffeleisen erhitzen, mit Öl auspinseln und die Waffeln darin ausbacken.

## Tipp:

Für eine lactosefreie Zubereitung; statt 120g Mehl 60g Maismehl und 60g glutenfreies Mehl verwenden und alle Milchprodukte lactosefrei einkaufen. Rezeptur bleibt durch den Austausch unverändert.

*Rezept: Armin Roßmeier*

*Quelle: ZDF-Fernsehgarten*