



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

Pausenbox mit herzhaften Schinken-Käse-Waffeln

Ob für die Schulpause oder die Arbeit - herzhaftes Waffeln mit Käse sind eine leckere Abwechslung zur klassischen Stulle. Mit Obst und Gemüse werden sie zur ausgewogenen Mahlzeit.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das herzhaftes Waffeleisen Rezept Butter und Eier dickschäumig aufschlagen. Mehl und Backpulver abwechselnd mit 125 ml kaltem Wasser unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Schinken und die Hälfte des Käses in kleine Würfel, den restlichen Käse in breite Streifen, schneiden.

Schritt 2

Schinken- und Käsewürfel sowie Möhre und Petersilie unter den Teig mischen und in einem erhitzten Waffeleisen ca. 4-5 Waffeln goldbraun ausbacken.

Schritt 3

Gurke und Kohlrabi schälen, mit Apfel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Waffeln mit Käsestreifen, Gurken, Kohlrabi und Apfel in eine Pausenbrotbox zum Mitnehmen verpacken. Schinken Käse Waffeln genießen!

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2136/509

Fett (g): 31,4

Kohlenhydrate (g): 37,4

Eiweiß (g): 19



Zutaten

4-5 Stück

Für die Waffeln

100 g weiche Butter

3 Eier

250 g Mehl Typ 405

1/2 TL Backpulver

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver

1 kleine Möhre

80 g Grillschinken

150 g MILRAM Rahmkäse

2 EL Petersilie, gehackt

Fett für das Waffeleisen

Für die Brotbox

1/2 Salatgurke

1 kleiner Kohlrabi

1 säuerlicher Apfel