

# Spinatwaffeln

## Zutaten | 4 Portionen

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 500 g  | Spinat                              |
| 2      | Zwiebeln                            |
| 2      | Knoblauchzehen                      |
| 2 EL   | Rapsöl zum Anbraten                 |
| 1 EL   | Thymianblättchen (am Besten frisch) |
| 4      | Eier                                |
| 100 g  | weiche Butter                       |
| 120 ml | Milch 3,5% Fett                     |
| 175 g  | Weizenmehl Type 405                 |
| 75 g   | Weizenvollkornmehl                  |
|        | Salz und Pfeffer                    |

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Den Spinat waschen, putzen und in recht feine Streifen schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und hacken.
- Knoblauch schälen und durch eine Presse in eine große Pfanne oder einem breiten Topf mit etwas Öl geben. Auch die Zwiebeln hinzufügen, den Thymian darüber streuen und andünsten.
- Den Spinat hinzufügen und mitgaren, bis er zusammen fällt.
- Die Eier trennen.
- Das Eiweiß steif schlagen.
- Das Eigelb mit der Butter cremig rühren.
- Milch und Mehl unterrühren, den Eischnee und den Spinat unterheben.
- Den Teig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einem Waffeleisen portionsweise die Spinatwaffeln backen und diese im Backofen warmhalten.

---

## Tipp:

Zu diesen Spinatwaffeln passt ein frischer Salat, z.B. ein Karotten- oder Tomatensalat. Sehr lecker schmecken die Spinatwaffeln auch belegt mit Lachs, Avocado und Frischkäse, wie es auf dem Bild zu sehen ist.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 158 kcal | 8,75 g | 15,5 g        | 4,94 g | 63,6 mg |