

# Eine Pausenbrotidee: Gemüsewaffeln

## Zutaten für 4 Portionen:

200 g Zucchini, geraspelt  
200 g Karotten, geraspelt  
200 g Kohlrabi, geraspelt  
1 Zwiebel, klein geschnitten  
ca. 250 g Mehl  
2 Eier  
250 ml Milch  
Mineralwasser  
Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Paprika

## für den Dip:

150 g Naturjoghurt  
½ Paket Kräuterfrischkäse  
Saft einer Zitrone  
Salz, Pfeffer, Zucker, evtl. noch frische Kräuter

## Zubereitung:

- Mehl, Eier und Milch zu einem Teig rühren.
- Etwas Mineralwasser, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Paprika hinzufügen.
- Gemüse unterheben.
- Im Waffeleisen ca. 3-5 Min. ausbacken.
- Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.

Noch mehr raffinierte und einfache Rezepte sowie interessante Kurse zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung finden Sie unter:

[www.heleneweberhaus.de](http://www.heleneweberhaus.de)