

## Groenten wafels



## Groenten wafels

Wij BO Pagadderke zenden dit recept in voor de wedstrijd, omdat dit makkelijk aan te passen is. Wij hebben hiervan ook een lactose- en glutenvrije variatie gemaakt. We zorgden voor plantaardige geraspte kaas en havermeel i.p.v. bloem. Je kan dit met verschillende seizoensgebonden groenten maken. Wel opletten dat sommige groenten gekookt moeten worden, andere groenten zoals courgette kan gewoon geraspt worden. Er zit geen suiker in en het is een lekker 4 uurtje.

Wij hebben dit samen gemaakt met de kinderen en ooh wat hebben ze gesmuld.

Recept voor 8 personen:

- 150 gram bloem
- 2 eieren
- 150 gram geraspte kaas
- 4 eetlepels olie
- seizoensgroenten naar keuze
- eventueel peper en zout

Vorbereiding klaarzetten (zonder de kinderen)

- Verwarm het wafelijzer. Zet hem op een plaats waar de kinderen niet aan kunnen.
- Bij groenten zoals pompoen, moet deze op voorhand gekookt worden. Groenten Zoals courgette, hoeft niet op voorhand gekookt te worden, wel raspen.
- Klaarzetten: grote kom, weegschaal, schaalpje voor de eieren, mixer voor pompoen puree te maken en een klopper om alles te mengen.

Koken

- Meng de bloem en het ei.
- Voeg de groenten toe en meng goed door.
- Roer als laatste de kaas door het beslag en breng op smaak met peper en zout.
- Bak vervolgens de wafels 3 tot 4 minuten. Ze zijn klaar als ze een lichtbruin kleurtje hebben. (Zonder de kinderen, tijdens kindvrije uren.)

Nu zijn de wafels klaar. Na het afkoelen kunnen de wafels uit het vuistje gegeten worden.

Eet smakelijk!

