



HARTIGE WAFELS OP Z'N ITALIAAANS



10 STUKS



30 MIN



LUNCH

INGREDIËNTEN

- 300 gram boekweitbloem
- 450 ml halfvolle melk
- 1 courgette (457 gram)
- 150 gram kerstomaten, in 2 gesneden
- 50 gram rucola, grof gehakt
- 150 gram (mini) mozzarella light
- 120 gram vloeibare margarine
- 2 eieren
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- 1 koffielepel bakpoeder
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- nootmuskaat
- (zout)

STAP 1

Rasp de ongeschilde courgette fijn en bestrooi met zout. Laat zo'n 10 minuten trekken.

STAP 2

Leg de courgette in een propere keukenhanddoek en knijp het vocht eruit.

STAP 3

Neem een kom en meng de eieren, melk, geraspte Parmezaanse kaas en margarine tot een gladde massa. Kruid vervolgens met nootmuskaat.

STAP 4

Meng het boekweitmeel en het bakpoeder in een andere kom en voeg dan het eiermengsel toe.



STAP 5

Voeg ook de geraspte courgette toe aan het beslag. Schep 1 eetlepel beslag op een heet wafelijzer. Bak de wafels een voor een goudbruin. Experimenteer met verschillende temperaturen en wees niet bang als de eerste mislukken!

STAP 6

Werk af met kerstomaten, rucola, mini mozzarellabolletjes en een beetje balsamicoazijn.

VOEDINGSWAARDE PER WAFEL

Energie	266 kcal
Vetten	13 gram
Koolhydraten	25 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	11 gram