

Möhrenwaffeln



SARAH WIENER
STIFTUNG

Möhren im Teig? Na klar! Fein gerieben sorgen sie für eine besondere Farbe und machen die Waffeln innen schön saftig. Dazu ein herzhafter Dip, Gemüse, Früchte oder ein süßer Aufstrich – köstlich!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 100 g Butter (Zimmertemperatur)
- 500 ml Vollmilch
- 2 Eier
- 3 TL Kräutersalz
- 600 g Möhren
- 200 g Polenta (Maisgrieß)
- 200 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Messbecher
- mittlere Schüssel
- Handrührgerät
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Küchenreibe
- Waffeleisen

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 50 g Butter (Zimmertemperatur)
- 250–300 ml Vollmilch
- 1 Ei
- 1,5 TL Kräutersalz
- 300 g Möhren
- 100 g Polenta (Maisgrieß)
- 100 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

60 g Apfel- oder Kürbismus ersetzen ein Ei. Alternativ zur Milch geht auch ein pflanzlicher Drink. Anstelle der Möhren schmecken auch Zucchini, Kohlrabi, Kürbis oder Rote Bete. Polenta kann durch gemahlene Nüsse ersetzt werden.



Allergene: Gluten (Weizen- oder Dinkelmehl), Milch/Laktose (Butter, Vollmilch), Ei, evtl. Sellerie (Kräutersalz)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Möhrenwaffeln

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Butter abwiegen, die Milch abmessen und beides in die Schüssel geben.
- 2** Eier und Kräutersalz hinzugeben und alles miteinander verquirlen.
- 3** Die Möhren waschen, putzen, fein reiben und in die Schüssel geben.
- 4** Polenta und Vollkornmehl abmessen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles miteinander verrühren.
- 5** Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Dann die Waffeln im leicht gefetteten Waffeleisen goldbraun ausbacken.

Beim Abwiegen und Abmessen können die Kinder gemeinsam die Zahlen im Blick behalten. Wenn sie noch nicht lesen können, hilft eine Markierung am Messbecher.

Nur Mut: Die Kinder können die Eier aufschlagen, wenn sie möchten. Dazu ein Ei am Schüsselrand anschlagen und über der Schüssel auseinanderziehen. Danach Hände gut waschen.

Zum sicheren Reiben immer auf die Finger schauen und die Reibe gut festhalten. Hier hilft auch Teamarbeit. Nicht ganz bis zum Ende der Möhre reiben.

Schön anschaulich: Hier können die Kinder Farben und Konsistenzen der beiden Getreideprodukte betrachten und vergleichen.

Während der Teig quillt, lässt sich die Zeit gut zum Aufräumen nutzen.

TIPPS & TRICKS

Achtung: rohes Ei! Die Kinder sollten den Teig nicht probieren und die Finger zwischendurch nicht in den Mund nehmen. Beim Zubereiten in der Gruppe kann ein Team bereits zu Beginn mit dem Möhrenreiben starten – das spart Zeit.



Polenta wird sowohl der Maisgrieß als auch der üblicherweise daraus hergestellte Brei genannt. Der aus getrocknetem Mais gemahlene gelbe Grieß kann vielseitig genutzt werden: für süße und herzhaft Breie, in Teigen oder für Klößchen. Statt Paniermehl verwendet, sorgt er für eine knusprige Kruste.