

Möhrenwaffeln



Waffeln schmecken einfach immer – ob mit einem herzhaften Dip, mit Gemüse, Früchten oder einem süßen Aufstrich. Die Möhre in diesem Rezept gibt ihnen den besonderen Pfiff.

ganzjährig



Enthält Gluten (Weizen- oder Dinkelmehl), Milch/ Laktose (Butter, Milch), Ei



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

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

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

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

Küchenwerkzeug

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

(Saisonale) Alternativen

Statt einem Ei: 60 g Apfel- oder Kürbismus verwenden. 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.

Möhrenwaffeln



1 Die Butter abwiegen, die Milch abmessen und beides in die Schüssel geben.

2 Ei(er) und Kräutersalz hinzugeben und alles miteinander verquirlen.

3 Die Möhren waschen, putzen, fein raspeln 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 und 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 das Ei aufschlagen, wenn sie es möchten. Dazu das Ei am Schüsselrand anschlagen und über der Schüssel auseinanderziehen. Danach Hände 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 gut 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.

Bei der Arbeit in der Gruppe kann ein Team bereits zu Beginn mit dem Möhrenraspeln 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, verhilft er zu einer knusprigen Kruste.