

Hartige Groentewafels

Ingrediënten

- 150 gram meel (bijv. Schär universeel of elk ander universeel meel, zonder suiker)
- 3 eieren
- 150 gram yoghurt 3,5% vet
- 1 courgette (250 gram)
- 150 gram wortel
- snufje zout
- 1 sjalot/uitje
- 1 teentje knoflook
- peper, paprikapoeder
- boter om in te vetten

Bereiding

- Courgette wassen en wortel schillen en grof raspen. ½ eetlepel zout erdoor roeren en 10 minuten laten staan. Overtollig vocht afgieten en goed uitknijpen.
- Meel met eieren, yoghurt en 150 ml water door elkaar roeren
- Sjalot en knoflook fijn snijden en samen met courgette en wortel door het meelmengsel mengen.
- Op smaak brengen met zout, peper, en paprikapoeder
- Wafelijzer verhitten en eventueel invetten en wafels bakken.

Variatie: stukjes paprika of prei erdoor roeren of stukjes klein gesneden ham, spek of salami erdoor doen

Eet smakelijk!