

# **LiaLove Kids Rezepte**

## Vegane herzhafte Waffeln

#### Zubereitung

- 1. Zwiebel und Kräutersaitlinge klein würfeln. Zuerst die Zwiebel mit etwas Pflanzenöl in der Pfanne glasig dünsten, danach die Kräutersaitlinge dazu geben, salzen und anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- 2. Veganen Waffelteig zubereiten: Margarine oder vegane Butter schmelzen und mit Mehl, Sojamilch und Backpulver gut vermengen. Entweder mit einem Rührgerät oder mit einem Schneebesen.
- 3. Veganen geriebenen Käse, Zwiebel und Kräutersaitlinge unter den Teig mischen. Nun alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Es können auch noch andere Gewürze untergemischt werden z. B. Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika oder ähnlich je nachdem was eure Kinder gerne haben.

#### Zutaten

- > 125 Gramm Mehl
- > 65 Gramm Margarine
- > 175 ml Sojamilch
- > 1/3 Tütchen Backpulver
- > 1 Zwiebel
- > 100 gr. veg. Käse gerieben
- > 1 2 Kräutersaitlinge
- > Salz, Pfeffer
- > ggf. Gewürze

4. Waffeleisen erhitzen, mit Pflanzenfett beträufeln, Teig eingießen und Waffeln goldgelb backen.

Die Menge reicht für ca. vier Waffeln in Herzform.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)







### **Bilder**

