

Kruidenwafels



met spelt- en maïsmeel

Ingrediënten voor 8 wafels

- 120 gram speltmeel
- 80 gram maïsmeel
- 200 ml. melk
- 6-8 eetlepels gemengde verse kruiden, fijngesneden
- 6 eetlepels olijfolie
- 2 eieren
- 40 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel korianderzaad, vers gemalen
- ½ theelepel peper
- wat roomboter

Bereiding:

1. Speltmeel, maïsmeel, koriander en peper in een kom doen.
2. De melk er bijvoegen en alles roeren tot een smeug beslag.
3. Het beslag 10 minuten laten wellen.
4. Eieren, zout, olijfolie, Parmezaanse kaas, bakpoeder en kruiden er door roeren.
5. Het wafelijzer invetten met wat boter en hierin de wafels knapperig bakken.

| Voedingswaarde per stuk: | |
|--------------------------|------|
| Kcal | 200 |
| Vet (g) | 11 |
| Eiwit (g) | 7 |
| Koolhydraat (g) | 18 |
| Natrium (mg) | 130 |
| Kalium (mg) | 170 |
| Calcium (mg) | 95 |
| Magnesium (mg) | 30 |
| IJzer (mg) | 1,3 |
| Selenium (µg) | 2 |
| Zink (mg) | 0,4 |
| Foliumzuur (mg) | 10 |
| Nicotinezuur (mg) | - |
| Vitamine A (µg) | 39 |
| Vitamine B1 (mg) | 0,10 |
| Vitamine B2 (mg) | 0,21 |
| Vitamine B6 (mg) | 0,09 |
| Vitamine B12 (mg) | 0,5 |
| Vitamine C (mg) | 3 |
| Vitamine D (µg) | 0,2 |
| Vitamine E (mg) | 0,7 |
| Voedingsvezels (g) | 1 |

Wilde kruiden

Voor dit recept zijn keukenkruiden zoals verse peterselie, selderij en bieslook uitstekend. In het voorjaar zijn er echter ook tal van wilde kruiden beschikbaar zoals:

Daslook

ruikt en smaakt sterk naar knoflook.

Brandnetels

een beetje bitter en vezelig.

Vrouwenmantel

sappig, een beetje bitter en een beetje zoet.

Zevenblad

zeer aromatisch, smaakt naar wortel, selderij en look.

Paardenbloemblad

bitter, fris en aromatisch.

Veldzuring

een beetje zuur.

Witte dovenetel

het blad smaakt nootachtig en verfrissend.