

Spinazie wafels

Wat heb je nodig

100 gram spinazie (diepvries)
75 gram volkorenmeel
25 gram Parmezaanse kaas
50 ml melk
1 ei

½ theelepel bakpoeder
1 avocado
cottage cheese
1 snufje peper
olie om in te smeren

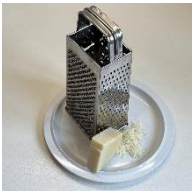


Hang een zeef boven een beslagkom.

Doe de spinazie in de zeef en laat het ontdooien.

Druk met de achterkant van een lepel op de ontdooide spinazie.

Zo druk je het vocht eruit.



Zet de rasp op een bord.

Rasp de Parmezaanse kaas op de fijne rasp.

Breek het ei in een kopje.



Doe de melk in de hakmachine of de blender.

Doe het ei erbij.

Doe het deksel op de hakmachine.

Mix het ei en de melk door elkaar en haal het deksel eraf.



Doe het volkoren meel en het bakpoeder ook in de hakmachine.

Doe de Parmezaanse kaas en de spinazie er ook bij.

Doe het deksel op de hakmachine.

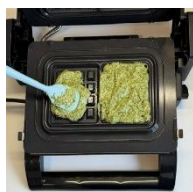


Mix tot een glad beslag.

Dit duurt ongeveer 2 minuten.

Zet het wafelijzer aan.

Zet hem op stand 3.



Smeer het wafelijzer in met olie.

Schep 2 opscheplepels beslag in het wafelijzer.

Schep in ieder vak 1 lepel en strijk het beslag glad.

Doe het wafelijzer dicht en bak de wafels ongeveer 4 minuten.



Haal de wafels voorzichtig los en leg ze op een bord.

Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.

Haal de avocado uit de schil met een lepel en snijd hem in plakjes.

Serveer de wafels met plakjes avocado en cottage cheese.