Herzhafte Gemüsewaffeln (Rezept für ca. 7 Waffeln)
75g weiche Butter, 2 Eier, 150g Mehl, 50g Parmesan, 1 gestrichenen TL Backpulver, ca. 250g Gemüse (Karotten, Zucchini), 2 Frühlingszwiebeln, Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma/Curry, 1 Schuss Mineralwasser, Öl

- weiche Butter und Parmesan mit dem Mixer cremig rühren
- Eier nach und nach unterrühren
- Mehl, Backpulver mit den Gewürzen vermischen
- Mehl- Gewürzmischung unter den Teig rühren
- inzwischen das Gemüse grob raspeln
- Gemüse zum Teig geben
- es soll ein zähflüssiger Teig entstehen, ggf. Mineralwasser zugeben
- Waffeleisen vorheizen und mit Öl bestreichen
- 2-3 EL Teig für jede Waffel ins Eisen geben
- backen bis die Waffel eine schöne Bräunung hat
- ggf. im vorgewärmten Backofen warm halten

Sahne-Kräuter-Quark

250g Quark halbfett, 50ml Sahne (Joghurt), frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Rucola), Paprikapulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer

- Sahne steif schlagen
- mit dem Quark vermischen, ggf. etwas Joghurt dazugeben
- die Kräuter waschen, klein schneiden, unter den Quark heben
  - mit den Gewürzen abschmecken

Minz-Eistee

1 Bund frische Minze, 600ml Wasser, 2 unbehandelte Zitronen oder Limetten, 3 EL Vollrohrzucker, Eiswürfel

- die Minze mit 600 ml kochendem Wasser übergießen
- ca. 10 Min. ziehen lassen
- eine Zitrone auspressen, eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden
- die Minze entfernen
- den Zitronensaft mit dem Zucker zum Tee geben
- vermischen, umrühren
- im Kühlschrank kühlen
- mit den Zitronenscheiben servieren
- ggf. mit Eiswürfeln aus Saft (Apfel/ Trauben) kühlen