

# Kräuterladen Hollerblüte

## Rezept-Kalender

**März 2015**

### **Herzhafte Wildkräuter-Waffeln**

**Zutaten:**

1 handvoll Frühlingswildkräuter (z. B. Wilder Schnittlauch, Giersch, Wiesen-Labkraut, Vogelmiere, Brennnessel)  
2 Eier, Eigelb und Eiweiß getrennt  
100 g Joghurt  
50 g Wildkräuteröl  
180 g Mehl  
1 Teelöffel Backpulver  
3 Esslöffel geriebener Gouda  
1 - 2 Teelöffel Frühlings-Wildkräuter-Salz  
etwas bunten Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

Die Wildkräuter waschen, trocken tupfen und sehr fein schneiden.

Das Eigelb mit Wildkräuteröl, Joghurt, Mehl, Backpulver und Käse gut verrühren.

Mit dem Frühlings-Wildkräuter-Salz und dem bunten Pfeffer aus der Mühle würzen.

Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Den Teig portionsweise in ein vorgeheiztes Waffeleisen geben und zu köstlichen Wildkräuter-Waffeln backen.

**Dazu schmeckt ein Salat mit vitalisierenden, frischen Frühlingswildkräutern.  
Guten Appetit!**