Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

28.08.2026

Zucchiniwaffeln mit Feta



Diese Zucchiniwaffeln sind eine würzige Abwechslung zu klassischen Waffeln. Zusammen mit der cremigen Fetacreme werden sie zu einer einfachen Mahlzeit, die sich ideal für ein schnelles Mittag- oder Abendessen eignet. In nur 25 Minuten fertig!

Und so gelingt‘s …

- Zucchini waschen, raspeln und ausdrücken (Flüssigkeit reduzieren)
- Mehl mit Backpulver, Ei und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren
- Zucchiniraspel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen
- Waffeleisen mit Öl einfetten und 4 Waffeln ausbacken
- Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit Sauerrahm verrühren
- Mit Pfeffer abschmecken
- Waffeln mit Fetacreme bestreichen und servieren

Tipp
Dazu schmeckt eine große Schüssel Blattsalat.

Guten Appetit!

Zutaten **für 2 Portionen**

- 1 Stk Zucchini
- 80 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Rapsöl
- 1 Stk Ei
- 4 EL Mineralwasser (Prickelnd) oder Soda
- nach Belieben Salz und Pfeffer
- 3 TL gehackte Kräuter nach Wahl
- 60 g Feta
- 2 EL Sauerrahm

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?