

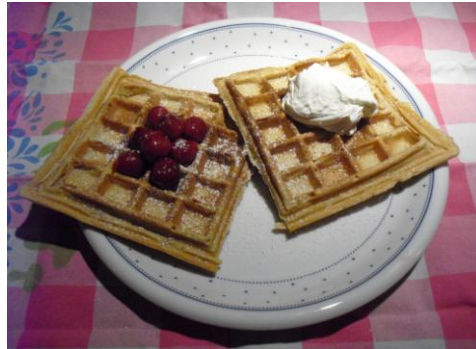
Süße Waffeln

Waffeln sind nicht nur für Kinder immer ein Hochgenuss; sie passen besonders gut zu der jetzt häufig ungemütlichen Jahreszeit.

Nach einem Wettkampf oder hartem Training ist das Rezept hervorragend geeignet, die leeren Energiespeicher wieder aufzufüllen.

Zutatenliste für ca. 5 Waffeln:

- 250 g Dinkel (kann der Dinkel nicht selbst gemahlen werden, so ist natürlich auch die Zubereitung mit Dinkelvollkornmehl möglich)
- 100 g Butter
- 80 g Blütenhonig
- 60 g Haselnüsse, fein gemahlen
- 2 Eier
- ¼ TL Vollmeersalz
- ¼ TL Weinsteinbackpulver
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 100 g süße Sahne
- 200 g Wasser



Zusätzlich: Butter für das Waffeleisen.

Zubereitung:

- Den Dinkel sehr fein mahlen. Die Butter schaumig rühren, den Honig dazugeben und gut unterrühren.
- Backpulver, Salz und die Vanille mit dem Dinkel(vollkorn)mehl vermischen. Die Eier und die gemahlene Nüsse unter die Buttermasse rühren. Das Mehl abwechselnd mit Sahne und Wasser untermengen. Es sollte ein dickflüssiger Teig entstehen, eventuell noch etwas Wasser unterrühren.
- Das Waffeleisen vorheizen, ein beschichtetes Waffeleisen muss nicht gefettet werden.
- Eine Kelle Teig in das heiße Waffeleisen einfüllen und breitstreichen. Das Waffeleisen schließen und die Waffeln schön braun backen.

Das Team des Moerser Laufladens bevorzugt dazu heiße Kirschen mit einer schönen Portion Sahne.

Wir wünschen einen guten Appetit!