



VESTESSEN



WAFFELN

ZUTATEN:

je 125g Dinkelmehl Typ 630 und Soja-Drink, je 1 TL Vanillezucker und Backpulver, je 2 EL Rapsöl, Apfelmus und Rohrzucker, 1 Prise Salz

NÄHRWERTE:

905 Kalorien, 19.5g Protein, 130g Kohlenhydrate, 31.5g Fett



1) Dinkelmehl, Rohrzucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und gründlich vermischen



2) Apfelmus, Rapsöl und Soja-Drink hinzufügen und alles gründlich verrühren



3) Waffeleisen aufheizen



4) Backflächen (falls nötig) einfetten und den Teig portionsweise einfüllen



5) Waffeleisen schließen und die Waffeln goldbraun backen (Achtung: Deckel nicht zu früh öffnen!)



6) Waffeleisen öffnen, Gebäck entnehmen

TIPPS:

Das Dinkelmehl Typ 630 kann auch gegen Weizenmehl Typ 550 oder Weizenmehl Typ 405 ausgetauscht werden!

Die Waffeln z.B. mit Puderzucker, Früchten, Joghurt, Eis, Vanillesauce und/oder Schokocreme servieren!

Der Waffelteig kann auch mit Vanille-, Bananen- oder Schoko-Drink zubereitet werden.

Bei dem von mir verwendeten Waffeleisen der Firma Breville reicht die Teigmenge aus dem Rezept aus, um 4 (belgische) Waffeln zu backen. Das Rezept lässt sich aber auch einfach vervielfältigen, um größere Stückzahlen zu backen.