

REZEPT FÜR APFEL-DINKEL-WAFFELN



APFEL-DINKEL-WAFFELN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 8 Stück | 35 Min. | + Zeit zum Quellen

Zutaten

- 100 g weiche Butter oder Margarine
- 100 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (M)
- 150 g Apfelmark
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver
- 125 ml Milch oder ungesüßte Pflanzenmilch
- ca. 100 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Fett für das Waffeleisen
- etwas SweetFamily Bio-Puderzucker



5785

ZUBEREITUNG

288

Kcal

pro Stück ca.

6

Gramm

Eiweiß

37

Gramm

Kohlenhydrate

12

Gramm

Fett

1. Butter, Bio-Puderzucker und Salz cremig rühren. Ei unterschlagen. Apfelmark unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit Milch und Mineralwasser kurz unterrühren. Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. Waffeleisen vorheizen und einfetten. Teig glatt rühren, bei Bedarf noch etwas Mineralwasser zufügen. Teig portionsweise im heißen Waffeleisen goldbraun backen. Eisen zwischendurch immer wieder einfetten.
3. Waffeln mit Bio-Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Wer sich vegan ernährt, lässt das Ei einfach weg.