

Vollkornwaffeln

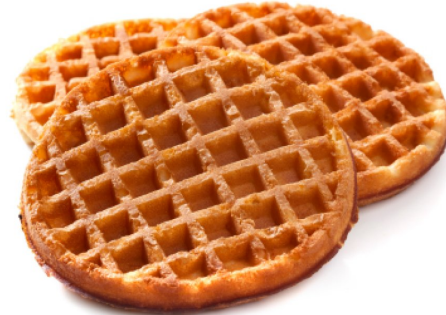
Die Vollkornwaffeln schmecken wunderbar zu einem gemütlichen Frühstück am Wochenende. Durch die Ballaststoffe im Vollkornmehl sättigt dieses Rezept für längere Zeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

210 g	Vollkorndinkelmehl
3 Stk.	Eier
80 g	Butter
250 ml	Milch
1 Stk.	Zitrone (abgeriebene Schale)
1 Prise	Zimt
0.5 TL	Backpulver
1 EL	Rum
3 EL	Honig
1 Packung	Vanillezucker
3 Stk.	Äpfel

Zubereitung

1. Eine gesunde und sehr nahrhafte Variante sind die **Vollkornwaffeln**. Zu Beginn weiche Butter und Honig cremig verrühren.
2. Eier, Milch, den Abrieb einer Zitrone, Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Zimt, Rum und Vanillezucker nach und nach unterrühren.
3. Äpfel waschen und reiben, unter den Teig heben. Waffeleisen vorheizen und einfetten.
4. Jeweils 2 bis 3 Suppenlöffel vom Teig abnehmen, in das Waffeleisen geben, dann zu einer Waffel backen und servieren.

Tipp

Der Teig lässt sich einfrieren, so können die restlichen Vollkornwaffeln auch später zubereitet werden.