

## Vollkornwaffeln

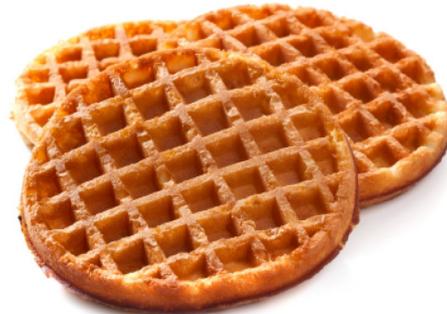
Die Vollkornwaffeln schmecken wunderbar zu einem gemütlichen Frühstück am Wochenende. Durch die Ballaststoffe im Vollkornmehl sättigt dieses Rezept für längere Zeit.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

210 g	Vollkorndinkelmehl
3 Stk.	<a href="#">Eier</a>
80 g	<a href="#">Butter</a>
250 ml	Milch
1 Stk.	Zitrone (abgeriebene Schale)
1 Prise	Zimt
0.5 TL	Backpulver
1 EL	<a href="#">Rum</a>
3 EL	<a href="#">Honig</a>
1 Packung	<a href="#">Vanillezucker</a>
3 Stk.	<a href="#">Äpfel</a>

## 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.