

Dinkelwaffeln

- für 4 Personen -

100 g Weizenmehl (Type 550)

100 g Dinkelvollkornmehl

½ TL Backpulver

350 ml Wasser

1 Ei (Handelsklasse S)

½ TL Zimt

50 g gemahlene Haselnüsse

100 g Rohrohrzucker

1 Pr. Salz

- Mehl mischen, sieben, einen Esslöffel davon mit dem Backpulver vermengen
- das Mehl ohne Backpulver mit 350 ml Wasser verschlagen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen
- Ei, Backpulvermehl, Zimt, Haselnüsse, Salz mit dem Teig verrühren
- im Waffeleisen 8 Waffeln ausbacken

1 Waffel:

Nährwert:

190 kcal; Protein: 6 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 30 g; Ballaststoffe: 2 g