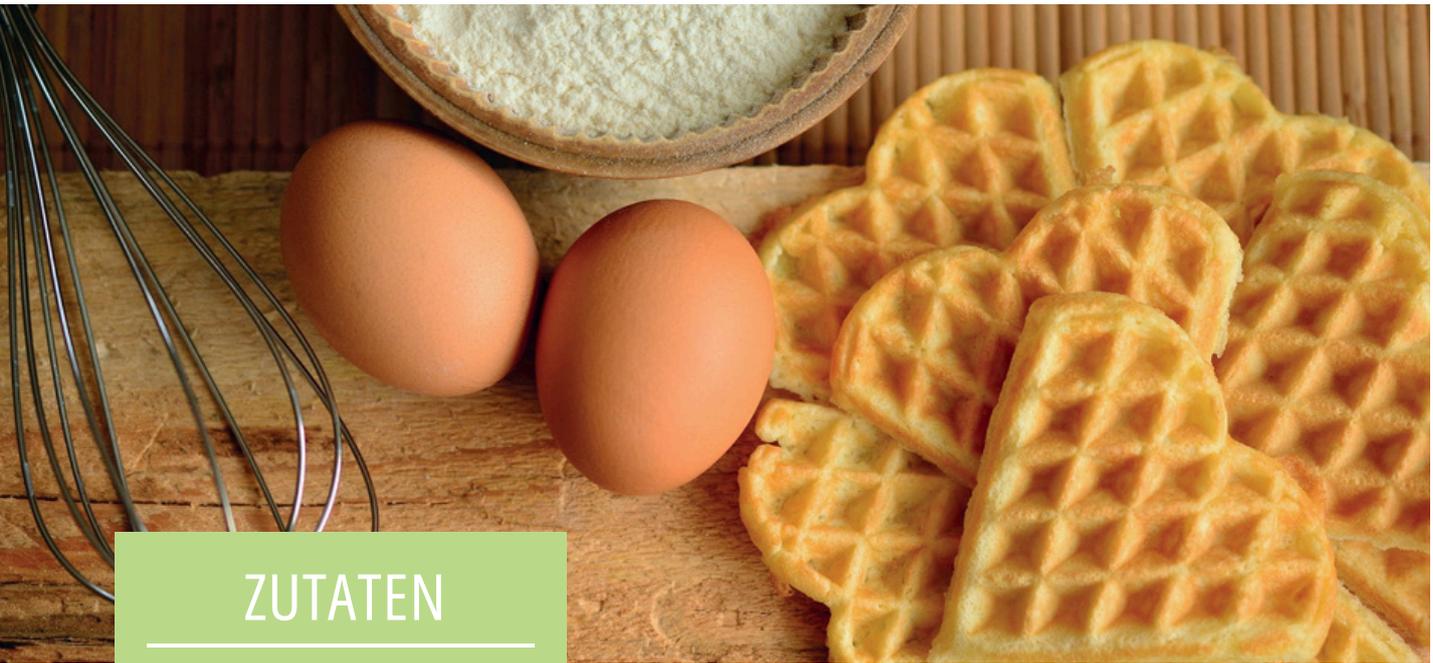


DAY FOR FUTURE

Fachschule für Diätassistenten Quakenbrück - Ernährungstherapie & Versorgungsmanagement - 07. Mai 2025



ZUTATEN

60g Margarine
25g 1 Zucker, *braun*
80ml Ei
100g Milch, *1,5% Fett*
Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz
Etwas Rapsöl

WAFFELN

für 4 Portionen

1. Die Margarine in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Ei und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen.
3. Die geschmolzene Margarine und die Milch unterrühren.
4. Dinkelvollkornmehl und eine Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Das Waffeleisen mit etwas Rapsöl einfetten und vorheizen. Den Teig portionsweise einfüllen und goldbraun backen.



Die Rezepte
findest du hier!

TIPP:

Die Waffeln schmecken gut mit Puderzucker, selbst gemachten heißen Kirschen, oder aufgeschlagener Sahne.