

# Getreidewaffeln

## FÜR 8 STÜCK

Öl für das Waffeleisen  
150 g Buchweizenmehl  
1 1/2 EL Reismehl  
1 TL Weinstein-Backpulver  
3 EL Rohrzucker  
1 1/2 EL Sonnenblumenöl  
250 ml Wasser

Zubereitung: 30 Min.

Pro Stück etwa: 121 kca!



Ein beschichtetes Waffeleisen erwärmen, evtl. mit Öl ausstreichen. Die Teigzutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig portionsweise ins Waffeleisen geben und goldgelb ausbacken. Evt. nach jedem Backvorgang das Waffeleisen leicht einölen.

Variante: Anstelle von Buchweizenmehl können Sie feines Mehl von Hafer, Gerste oder Dinkel verwenden. Außerdem eignet sich anstelle von Rohrzucker  
1 EL Ahornsirup zum Süßen.

Tipp: Mit Apfelmus, Kirsch oder Beerenkompott servieren. Sie schmecken auch zum Frühstück -pur, mit Konfitüre. Honig; Ahornsirup oder Carob-Aufstrich.

Carobaufstrich: Für etwa 300 g Aufstrich 150 g weiche Sauerrahmbutter mit 50g Rohrzucker und 3 EL Carobpulver verrühren. Evtl. noch 50 g fein gemahlene Pinienkerne unterrühren. Creme rasch genießen. Der Carob-Aufstrich ohne Pinienkerne ist im Kühlschrank aufbewahrt mindestens eine Woche haltbar.