

## Amaranth - Waffeln

Kategorien: Gebäck, Waffeln, Vollwertküche

Zutaten für: 4 Personen

100	Gramm	Hirse
100	Gramm	Reis
150	Gramm	Amaranth
100	Gramm	Sonnenblumenkerne
50	Gramm	Sesam oder Leinsamen
100	Gramm	Kichererbsenmehl oder Maismehl
1/2	Teel.	Salz
1/2	Teel.	Gem. Vanille
50-100	Gramm	Rohrzucker oder Honig oder Agavendicksaft
1/2	Ltr.	Reismilch
4	Essl.	Olivenöl
1	Pack.	Weinsteinbackpulver

### Anleitung:

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonneblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken.

Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.