

Apfel - Waffeln aus Vollkornmehl

Kategorien: Vollwertküche, Gebaeck, Waffeln

Zutaten für: 4 Portionen

100	Gramm	Butter oder Margarine
50	Gramm	Honig; oder Vollrohrzucker
4		Eier; getrennt
250	Gramm	Dinkel oder Weizen; fein Gemahlen
1	Teel.	Backpulver
1/8	Ltr.	Milch; lauwarm, evtl. mehr
300	Gramm	Aepfel; gewuerfelt
50	Gramm	Haselnuesse oder Mandeln; In kleinen Stuecken
1/2	Teel.	Zimt
1/2		Zitrone; Schale davon

Anleitung:

Butter bzw. Margarine mit Honig bzw. Zucker schaumig schlagen, nach und nach die Eigelbe dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit der lauwarmen Milch einruehren. Die Apfelwuerfel, Nuesse bzw. Mandeln, Zimt und Zitronenschale vorsichtig unter den Teig mischen und zum Schluss die steifgeschlagenen Eiweisse darunterruehren. Das Waffeleisen gut einfetten, knusprige Waffeln backen und mit etwas Zimt oder Zucker bestreuen.