

Buchweizen - Waffeln mit Obstsalat

Kategorien: Waffeln
Zutaten für: 6 Personen

80	Gramm	Butter
75	Gramm	Akazienhonig
2		Eier
1/2		Vanilleschote Mark davon
90	Gramm	Buchweizenmehl
80	Gramm	Weizenvollkornmehl
1	Teel.	Weinsteinbackpulver
150	ml	Mineralwasser
100	Gramm	Quark
50	Gramm	Naturjoghurt
1	Essl.	Ahornsirup
1		Apfel
1		Birne
250	Gramm	Beeren Zitronensaft
1	Prise	Ingwerpulver

Anleitung:

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten

In frisch gebackenen Waffeln schmecken vollwertige Mehlsorten besonders gut. Ausserdem kommen sie mit wenig Fett aus. Kurz: eine gesunde Zwischenmahlzeit. Butter mit Honig cremig rühren. Eier und das Vanillemark einrühren. Beide Mehlsorten mit Backpulver mischen. Die Mischung in die Eiermasse einrühren. So viel Mineralwasser zugeben, dass ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig mindestens 15 Minuten quellen lassen. Bei Bedarf nochmals Mineralwasser zugeben und dann so lange aus 2 bis 3 EL Teig Waffeln backen, bis der Teig verarbeitet ist. Quark mit Joghurt glattrühren und mit der Hälfte des Ahornsirups süssen. Apfel, Birne und Beeren waschen. Apfel und Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Würfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Beeren verlesen und mit dem anderen Obst mischen. Den Obstsalat mit dem restlichen Ahornsirup und Ingwerpulver abschmecken. Zwischen zwei Waffeln etwas Quark streichen, die "Waffeldoppeldecker" in Herzchen teilen und den Salat zu den Waffeln essen.

Tip: Wer kein Buchweizenmehl im Haus hat, kann auch ausschliesslich Vollkornmehl verwenden. Pro Waffelportion ca. 340 kcal.