

Rezept für Donnerstag

Vegane Waffeln ohne Zucker



Zutaten

- 200 g helles Vollkornmehl
- 2 Tl Backpulver am besten Weinstein-Backpulver
- 250 ml Hafermilch
- 80 g Obstmus am besten Apfel-Banane
- 2 El Sonnenblumenöl

Zubereitung

- Mehl mit Backpulver mischen. Die pflanzliche Milch mit dem Obstmus sowie Öl verquirlen. Trockene zu feuchten Zutaten geben und gut verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Nach Belieben Gewürze wie Vanille oder Zimt zugeben sowie eventuell süßen (siehe Tipps). Waffelteig ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- Das Waffeleisen aufheizen und gut einfetten. Jeweils rund ein Viertel der Teigmenge in die Mitte geben, schließen und ausbacken. Die Waffeln schmecken warm und kalt.