



www.gemeinsamtafeln.de

Kachkiste



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.

Vollkorn Waffeln mit Haferflocken

Zutaten für 12 Waffeln: 150 g Vollkornmehl, 65 g Grobe Haferflocken, 2 TL

Backpulver, 1/2 TL Natron, 1 TL Meersalz, 3 große Eier, 375 ml Buttermilch

60 g Butter, geschmolzen, 1 EL Natives Olivenöl extra

Zubereitung: Das Waffeleisen vorheizen. In einer großen Schüssel das Mehl, die Haferflocken, das Backpulver, das Natron und das Salz vermischen. Dann zur Seite stellen.

In einer kleinen Schüssel die Eier schlagen und dann die Buttermilch dazu geben und weiter rühren, bis alles gut vermischt ist. Jetzt den Mehl-Mix dazu geben und weiter rühren, bis alles gut vermischt ist. Zum Schluss die geschmolzene Butter und das Olivenöl dazu geben.

Nun einen großzügigen Esslöffel Teig auf das vorgeheizte Waffeleisen geben und kreisförmig verteilen. Dann das Waffeleisen schließen und 2-3 Minuten backen lassen bis sie goldbraun sind. Dann aus dem Waffeleisen nehmen und warm halten.

Dazu: frische Früchte, Marmelade oder Fruchtsaucen