

Gesundheit - Fit für die Zukunft

LECKERE VOLLKORNWAFFELN

Zubereitungszeit

45 bis 60 Minuten

Zutaten (für ca. 17 Waffeln)

400 g Vollkornmehl

100 g Butter

1 Teelöffel Backpulver

8 Esslöffel Zucker

1 Prise Salz

ca. ½ Liter Milch

1 Teelöffel Zimt

6 Eier

Zimt zum Bestreuen

Fett für die Waffeleisen

Material

Waffeleisen (bei einer größeren Gruppe empfiehlt es sich, mehrere Waffeleisen zu verwenden)

Plastiktischdecke, Zeitungen

evtl. Verlängerungskabel

Schöpfkelle

Schüssel

Messbecher

Schneebeesen und evtl. elektrisches Rührgerät

Esslöffel, Gabeln

Teller oder Tablett zum Ablegen der Waffeln

Servietten

Wischtuch, Spülmittel, Geschirrtuch

So wird's gemacht

Das Mehl mit der Butter, dem Backpulver, dem Salz, dem Zucker und dem Zimt in eine Schüssel geben.

Die Milch mit dem Schneebeesen unterrühren. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit in den Teig rühren. Den Eischnee unterheben.

Die Waffeleisen aufstellen und einstecken. Wenn das Waffeleisen heiß ist, mit dem Pinsel einfetten und mit der Schöpfkelle auf der ganzen Fläche den Teig dünn verteilen. Nach ca. 2 Minuten dampft das Waffeleisen nicht mehr so stark. Dann ist die Waffel hellbraun, also fertig. Mit einer Gabel aus dem Waffeleisen nehmen und auf das Kuchengitter legen. Das Waffeleisen erneut einfetten und die nächste Waffel backen. Fertige Waffeln mit Zimt bestreuen und zerteilen. Dann auf dem Tablett herrichten. Zum Schluss das Waffeleisen ausstecken und die Arbeitsgeräte spülen.