

Schnelle Frühstückswaffeln

🕒 5 Minuten plus Ausbackzeit im Waffeleisen



Eiweißreich



Wertvolle Fette



Entzündungshemmend

Zutaten (4 Waffeln)

2 Eier

100 ml pflanzliche Milch

1 TL Agavendicksaft

90 g Buchweizenmehl

(alternativ Vollkorndinkelmehl)

1 TL Backpulver

40 ml Mineralwasser

Kokosöl (alternativ Rapsöl)

Für die süße Variante:

1 EL Kakaopulver (optional für Schokowaffeln)

etwas Zimt und Vanillemark

Für die herzhafte Variante:

Salz und Pfeffer

Zutaten für Apfelkompott:

200 g Äpfel (Elstar)

70 ml Wasser

1 Gewürznelke

1 Zimtstange

2 TL Kokosblütenzucker

1 Prise Zimt

Zubereitung

- 1 Die **Eier**, **pflanzliche Milch** und den **Agavendicksaft** mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
- 2 Danach **Mehl**, **Backpulver**, **Vanillemark** und **Zimt** (**Salz** und **Pfeffer**) vermischen und dann mit dem **Mineralwasser** in die obige Schaummasse geben und mixen, bis ein homogener, cremiger und dickflüssiger Teig entsteht.
- 3 Das Waffeleisen vorheizen, mit **Kokosöl** (Rapsöl) bepinseln und die Waffeln darin ausbacken.
- 4 Die Waffeln mit süßen oder herzhaften Toppings nach Wahl servieren und genießen.

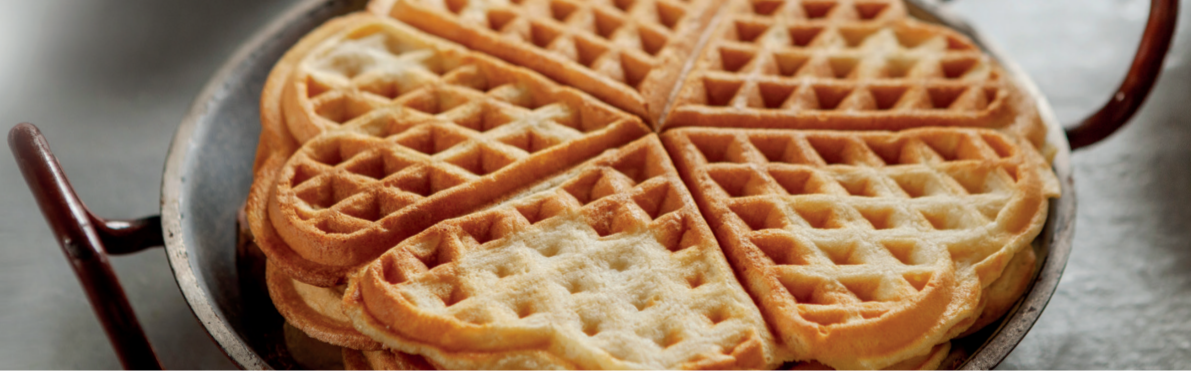
Beispiele für die Toppings:

- Apfelkompott
- Joghurt-Minz-Dip
- Pilz-Sahne-Topping

Rezept für das Apfelkompott (1 Portion)

Zubereitung (15 Minuten):

- 1 Die **Äpfel** schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- 2 In einem Topf das **Wasser** zusammen mit den Apfelstücken, der **Gewürznelke** und **Zimtstange** sowie dem **Kokosblütenzucker** zum Kochen bringen.
- 3 Die Hitze reduzieren und die Äpfel zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Gewürznelke und die Zimtstange entfernen.
- 4 Vor dem Servieren das Apfelkompott nochmals mit **Zimt** abschmecken.



Zutaten für Joghurt-Minz-Dip

(1 Portion)

400 g Naturjoghurt

10 frische Blätter Minze

2 Knoblauchzehen

½ TL Meersalz

1 Prise Pfeffer

Zutaten für Pilz-Sahne-Topping

(1 Portion)

250 g Pilze (Pfifferlinge und/oder Champignons)

½ Bund Rucola

2 Stängel glatte Petersilie

½ Bund Schnittlauch

1 EL Olivenöl

½ Zwiebel

6 getrocknete Tomaten

Etwas Butter

1 Prise Salz und Pfeffer

100 g Sahne

Rezept für Joghurt-Minz-Dip (1 Portion)



10 Minuten Zubereitungszeit

- 1 Zuerst **Minze** hacken. **Knoblauch** mittels Mörser zu einer Paste verarbeiten.
- 2 Zum **Joghurt** geben und mit **Meersalz** und **Pfeffer** würzen.

Rezept für Pilz-Sahne-Topping (1 Portion)



10 Minuten Zubereitungszeit

- 1 Die **Pilze** putzen und bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben.
- 2 Die Pilze je nach Größe vierteln und in Scheiben schneiden. Den **Rucola** verlesen, waschen und trocken schleudern. Große Blätter in Stücke zupfen.
- 3 **Petersilie** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. Beides fein schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden.
- 4 Die getrockneten **Tomaten** auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
- 5 **Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.
- 6 Die Stücke auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Temperatur erhöhen und die Pilze auf der freien Pfannenseite bei starker Hitze kurz anbraten.
- 7 Die Temperatur wieder etwas reduzieren, die **Butter** hinzugeben und alles weiterbraten, bis die Pilze weich werden, dabei mit je einer Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen. Inzwischen die **Sahne** in einem Rührbecher mit einem Handrührgerät halb steif schlagen.
- 8 Die Waffeln auf Teller verteilen, mit etwas Rucola belegen, mit der warmen Pilz-Sahne begießen und mit getrockneten Tomatenstreifen belegen und genießen!

Guten Appetit!