

Rezept 4 / 3: Amaranth-Reis-Waffel

200 g Amaranth
400 g Reismehl
1 Prise Salz

ungekocht abwiegen und in doppelter Menge Wasser kochen;

Alles miteinander vermengen und mit Wasser zu zähflüssigem Waffelteig verrühren.
Im Waffeleisen 10-12 Minuten ausbacken.

Nach belieben und eigenen Möglichkeiten belegen oder bestreichen.

Waffelteig kann man bis zu 5 Tagen in einer Schüssel mit Deckel im Kühlschrank aufbewahren.

Um Zeit zu sparen, kann man Waffeln im Voraus backen und eine Schicht Butterbrotpapier zwischen die abgekühlten Waffeln legen und in einer Tüte einfrieren. Bei Bedarf Portionsweise entnehmen und im Toaster tosten.

Lebensmittel

Reis
Amaranth

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Zwischenmahlzeit

Schonkost: Nein