

Rezept 2 / 0: Gerstenwaffel mit Erdbeermarmelade

200g Gerstenmehl
 200g Gerstenflocken
 4 EL Mohn
 1 Prise Salz
 alles Mineralwasser

Butter
 Erdbeermarmelade "Frucht Pur"

mit einander vermengen.
 (kalt, stark kohlen säurehaltig) dazu geben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Mindestens eine Stunde quellen lassen. Eventuell noch etwas Wasser dazu geben, falls der Teig zu fest ist.

und
 auf die Waffel streichen.

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 toasten.

Lebensmittel

Zitrone
 Apfel
 Erdbeere
 Gerste
 Mohn

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

Rezeptart: Frühstück

Schonkost: Nein