

Rezept 2 / 1: Gerstenwaffel mit geräuchertem Lachs

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

(kalt, stark kohlenensäurehaltig)
 Alles miteinander vermengen, bis ein fester Teig entsteht.
 Im Waffeleisen knusprig und lecker ausbacken.

etwas geräucherten Lachs
 mit Meerrettich

auf die Waffel legen
 geraspelt, belegen.
 Waffelteig kann man bis zu 5 Tagen in einer Schüssel mit Deckel im
 Kuhlschrank 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

Meerrettich
 Lachs
 Gerste
 Mohn

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

Rezeptart: Frühstück

Schonkost: Nein