

Rezept 3 / 2: Haferwaffel

300 g Hafermehl
100 g Haferflocken (feine)
1 Prise Salz miteinander vermengen.
Mineralwasser (kalt, stark kohlenstoffhaltig) dazugeben bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Mindestens eine Stunde quellen lassen. Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, falls der Teig zu fest ist.
Nur wenig Teig in das Waffeleisen füllen, da sich der Teig sehr ausbreitet und sonst überläuft
Werden leicht und knackig.
Nach belieben und Möglichkeiten süß oder herzhaft 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

Hafer

Fleisch: Nein**Fisch:** Nein**Butter:** Nein**Rezeptart:** Frühstück**Schonkost:** Nein