

Rezept 1 / 0: Reiswaffel mit Honig

200 g	Reisflocken	
200 g	Vollkornreismehl	miteinander vermengen.
	Wasser	hinzugeben, bis ein fester, noch nicht flüssiger Teig entsteht;
1 Prise	Salz	hinzugeben;
		Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, falls der Teig zu fest ist.
mit etwas	Bratöl	das Waffeleisen bestreichen.
1 Kelle	Waffelteig	ins Waffeleisen geben, mit der Kelle verteilen, fest zu drücken und 6 - 8 Min. knusprig backen.
mit etwas	Butter und Honig	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 toasten.

Lebensmittel

Reis
Honig

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

Rezeptart: Frühstück

Schonkost: Nein