

## Rezept 1 / 2: Reiswaffel mit Putenbrust

200 g	Vollkornreisflocken	
200 g	Vollkornreismehl	miteinander vermengen.
		hinzugeben, bis ein fester, noch nicht flüssiger Teig entsteht;
1 Prise	Wasser	hinzugeben;
	Salz	Den Teig eine Stunde oder länger quellen lassen. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, falls der Teig zu fest ist.
mit	Öl	das Waffeleisen bestreichen.
1 Kelle	Waffelteig	ins Waffeleisen geben, 6 - 8 Min. knusprig backen.
mit	Bio Putenbrust	und
einem	Salatblatt	(Ihrer Verträglichkeit) belegen
		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  
Pute

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

**Rezeptart:** Frühstück

**Schonkost:** Nein