



Vollkorn-Waffeln

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Vollkornmehl
- 6 EL Wasser
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL (pflanzliche) Butter
- 1 EL Backpulver
- 30 ml Ahornsirup
- 350 ml (pflanzliche) Milch
- Optional: Nüsse, Nussmus, Früchte

Zubereitung

- Das Wasser mit den Chiasamen vermengen und 10 Minuten zu einem Chia-Ei quellen lassen.
- Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Das Chia-Ei, Butter, Ahornsirup und (pflanzliche) Milch hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- In einem Waffeleisen je 3 EL des Teiges zu Waffeln ausbacken.
- Optional mit Nüssen, Nussmus und/oder Früchten servieren.