



Eine Projekt der

Schule Falkenfeld Lübeck



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.



www.gemeinsamtafeln.de

Kochkiste

Vollkornwaffeln mit Dinkelmehl (ca. 9-10 Stück)

Zutaten: 125 Gramm Margarine, 250 Gramm Dinkelmehl, 50 Gramm Puderzucker gesiebt, 75 Gramm Zucker, 3 Eier, 150 ml Milch, 1 Packung Backpulver, 1 Packung Vanille Zucker, 1 Teelöffel Zimt, 1 Prise Salz, etwas Öl für das Waffeleisen.

Puderzucker mit dem Mehl in eine Schüssel sieben, und dann mit allen anderen Zutaten zu einem Teig vermengen. Im Waffeleisen ausbacken.

Vollkornwaffel mit Obst, aber ohne Zucker (ca. 6 Stück)

Zutaten: 2 Eier, 50 Gramm weiche Butter, 100 Gramm Mehl, 2 EL Haferflocken oder Reisflocken, 200ml Buttermilch (oder Quark, oder Milch)

Als Zusatz: Obst nach Saison. In der kalten Jahreszeit bieten sich geraspelte Äpfel an.

Die weiche Butter mit den Eiern verrühren, Buttermilch hinzugeben. Dann das Mehl hinzufügen, umrühren. Als letztes die Haferflocken dazugeben.

Das Obst kann jetzt schon dazu, und vorsichtig unterrühren. Oder das Obst über die fertig gebackenen Waffeln geben.

