



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Dinkelwaffeln

- für 4 Personen -

Zutaten:

100 g Weizenmehl (Type 550)

100 g Dinkelvollkornmehl

350 ml Wasser

1 Ei (Handelsklasse S)

½ TL Backpulver

½ TL Zimt

50 g gemahlene Haselnüsse

100 g Rohrohrzucker

1 Pr. Salz

Zubereitung:

Mehl mischen, einen EL davon mit dem Backpulver vermengen · das Mehl ohne Backpulver mit 350 ml Wasser verschlagen und · mindestens 30 Minuten ruhen lassen · Ei, Backpulvermehl, Zimt, Haselnüsse, Salz mit dem Teig verrühren · im Waffeleisen 8 Waffeln ausbacken

Nährwertangaben:

1 Waffel = 141 kcal, 2,5 g Ball., 21 mg tier. Chol.,
3 KHE