

Dinkel-Waffeln mit Banane und frischen Früchten

Zutaten für 8 Waffeln:

- 200 g Dinkelmehl
- 0.5 Päckchen Backpulver
- 1 große reife Banane
- 150 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- alternativ: Haferdrink
- 1 TL Rapsöl
- 300 g Beeren

Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen. Banane schälen, in grobe Stücke brechen und mit einer Gabel in einer weiteren Schüssel zerdrücken. Alternativ in einem Rührbecher mit einem Pürierstab zerkleinern. Wasser und Kokosmilch oder Haferdrink zum Bananenmus geben. Alles vermengen und anschließend zum Mehl geben. Alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

Waffeleisen vorheizen und mit Öl bestreichen. Teig hineingeben und die Waffeln bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Die Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren) waschen, eventuell putzen und zu den Waffeln servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen