

Vollkornwaffeln mit Kirschsoße

Zutaten für die Waffeln (für 4 Personen):

- 180 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 120 g zimmerwarme Butter
- 150 ml Sojadrink
- 2 EL Ahornsirup
- Öl

Für den Waffelteig alle Zutaten mit einem Handmixer gründlich verrühren - der Teig sollte zähflüssig sein. Ist er nicht flüssig genug, etwas mehr Sojadrink unterrühren. Anschließend 20 Minuten quellen lassen.

Ein Waffeleisen vorheizen, mit wenig Öl einpinseln und die Waffeln portionsweise ausbacken.

Zutaten für die Soße:

- 500 g frische Sauerkirschen
- alternativ: 1 1/2 Gläser Sauerkirschen
- 3 EL Crème fraîche
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Vanille-Pulver
- 2 TL Honig

Die Sauerkirschen entsteinen. In eine hohe Schüssel geben und mit der Crème fraîche pürieren. Die Soße mit Meersalz, Vanille und Honig abschmecken. Zu den Waffeln reichen.

Nährwerte (pro Portion):

535 kcal, 9 g Eiweiß, 32 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Divertikulose

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin:

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