

## Vollkornwaffeln mit selbst gemachtem Apfelmus

### Zutaten für die Waffeln (für 6 Portionen):

- 185 g (Weizen oder Dinkel) Vollkornmehl
- 70 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 335 ml Milch
- 55 g weiche Butter
- 1 EL Öl, z. B. Kokosöl

Mehl mit Haferflocken, 1 Prise Salz und Backpulver in eine Schüssel geben und alles vermischen. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Milch, Butter und Eigelb in die Schüssel mit dem Mehl geben und mit einem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Das Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben.

Waffeleisen vorheizen und mit Öl bestreichen. Teig hineingeben und die Waffeln bis zum gewünschten Bräunungsgrad backen. Zur Dekoration mit etwas Puderzucker bestäuben.

### Zutaten für das Apfelmus:

- 300 g säuerliche Äpfel, z.B. Elstar oder Boskop
- 1/2 unbehandelte Bio- Zitrone
- 1 Stange Zimt
- 3 EL Wasser

Die Äpfel waschen, nur wenn nötig schälen. Das Kerngehäuse entfernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone ebenfalls waschen, auspressen und den Saft über die Äpfel gießen. Apfelstücke mit der Zimtstange, einem Stück Zitronenschale, Wasser und Zucker in einen großen Topf geben und aufkochen. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Zimtstange und die Zitronenschale entfernen und die Apfelmasse mit einem Pürierstab pürieren.

### Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Bluthochdruck

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)