

Buchweizen-Waffeln mit Apfelmus

Zutaten (für 3 Personen):

- 250 g Buchweizenmehl
- 250 ml laktosefreie fettarme (1,5 %) Milch
- 1 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 50 g zarte Haferflocken
- alternativ: Schmelzflocken
- 50 g geschroteter Gold-Leinsamen
- 1 Prise Salz
- etwas Öl
- 2 Äpfel
- 25 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g (frisch oder TK) Blaubeeren

Buchweizenmehl, Backpulver, Milch, Haferflocken, Leinsamen und Salz miteinander zu einem Waffelteig verrühren und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und grob zerkleinern. In einen Topf geben und mit Wasser und Saft etwa 20 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben und ab und zu umrühren.

TK-Blaubeeren auftauen, frische Beeren waschen und trocken tupfen.

Ein Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl einfetten und aus dem Teig Waffeln backen (pro Portion 2 Stück). Mit Apfelmus und Blaubeeren servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.01.2023

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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