

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



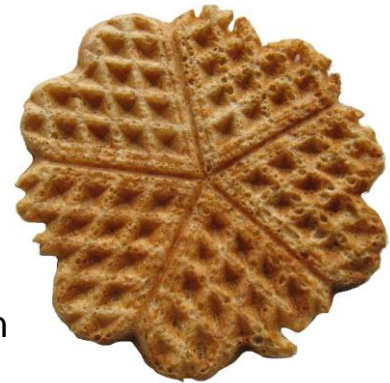
# Dinkelwaffeln

## Zutaten:

Die angegebene Menge ergibt ca. 10 Waffeln.

ca. 250ml	Sahne
ca. 600ml	Wasser
250g	Dinkel, frisch und fein gemahlen
100g	Kamut oder Emmer, fein gemahlen
50g	Hirse
50g	Kokosraspel
50g	Mandeln, fein püriert
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
3 MS	Vanillepulver (Brecht / Reformhaus) oder
¼ - ½ TL	Zimt & Frucht (Gewürzmischung auch von Brecht)
2 Priesen	Salz

Etwas Butter fürs Waffeleisen.



## Zubereitung:

- Das frisch gemahlene Mehl in das Sahne/Wasser einrühren, dann die anderen Zutaten.
- Teig ca. 1 Stunde quellen lassen.

## Backen:

- In das heiße Waffeleisen etwas Butter geben
- Eine Kelle voll Teig in die Mitte geben und das Gerät schließen.
- Temperaturregler gut einstellen, damit die Waffeln nicht zu dunkel werden.
- Nach ca. 3-4 Minuten ist eine Waffel fertig.