

Amarant-Buchweizen-Waffeln (glutenfrei) mit Joghurt-Topping

Zutaten 6-8 Waffeln

60 g	Butter, weich
1 Pck.	Vanillezucker
60 g	Ahornsirup
2	Eier
80 g	Amarant, gepufft
120 g	Buchweizenmehl
50 g	Mais- oder Kartoffelstärke
50 g	gemahlene Haselnüsse
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
ca. 300 ml	Apfelsaft
Zum Servieren:	Joghurt, frisches Obst oder Kompott

Zubereitungszeit: 25-30 Min.

Zubereitung:

- Eier mit der geschmolzenen Butter, dem Vanillezucker und dem Ahornsirup schaumig schlagen.
- Amarant, Buchweizenmehl, Stärke, gemahlene Haselnüsse, Backpulver und Zimt dazugeben und unterrühren.
- Nach und nach so viel Apfelsaft hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
- Den Teig portionsweise im vorgeheizten Waffeleisen goldbraun backen.
- Mit Joghurt, Obst oder Kompott nach Wahl servieren.

Tipp:

Die Waffeln lassen sich gut einfrieren und im Toaster oder Ofen wieder knusprig aufbacken – perfekt fürs Meal Prep.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
248,4 kcal	11,8 g	32,1 g	5,7 g	47,6 mg