



Schauen Sie  
auch gerne  
unser Video  
auf YouTube!



## Gesunde Waffeln



### Dauer

10 Min. Zubereitung  
60 Min. Ruhezeit  
5 Min. backen



### Schwierigkeit

leicht



### Portionen

8

### Zutaten

200 g Dinkelvollkornmehl  
40 g Sojamehl  
50 g Dattelsucker  
½ TL Zimt

1 Msp Meersalz  
40 g Kokosöl  
500 g Milch oder Pflanzenmilch  
1 TL Backpulver (optional)

### Beschreibung

Als Süßungsmittel wird hier Dattelsucker verwendet. Dattelsucker besteht zu 100 Prozent aus gemahlenden Datteln. Es ist also ein unraffiniertes Produkt und kann somit als gesunde Alternative zu Zucker verwendet werden.

### Zubereitung

Kokosöl gegebenenfalls schmelzen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Backpulver ist optional, es macht die Waffeln noch etwas fluffiger. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Ein Waffeleisen gut aufheizen und dann die Waffeln für 4–5 Minuten darin ausbacken.

