

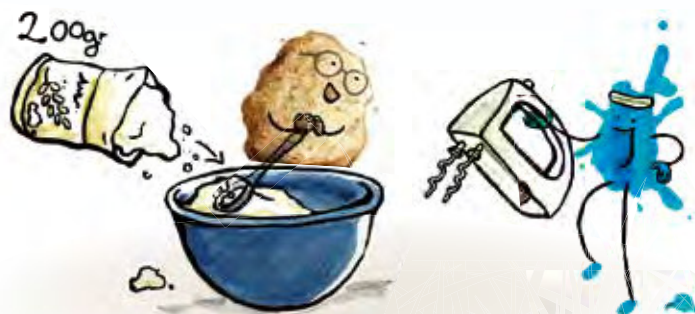
Rezept und Mahlzeitenzubereitung:

KERNIGE WAFFELN



ABLAUF:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Teig mit dem Waffeleisen gut durchbacken.



Info

VORBEREITUNG: Zutaten besorgen, Arbeitsplatz vorbereiten

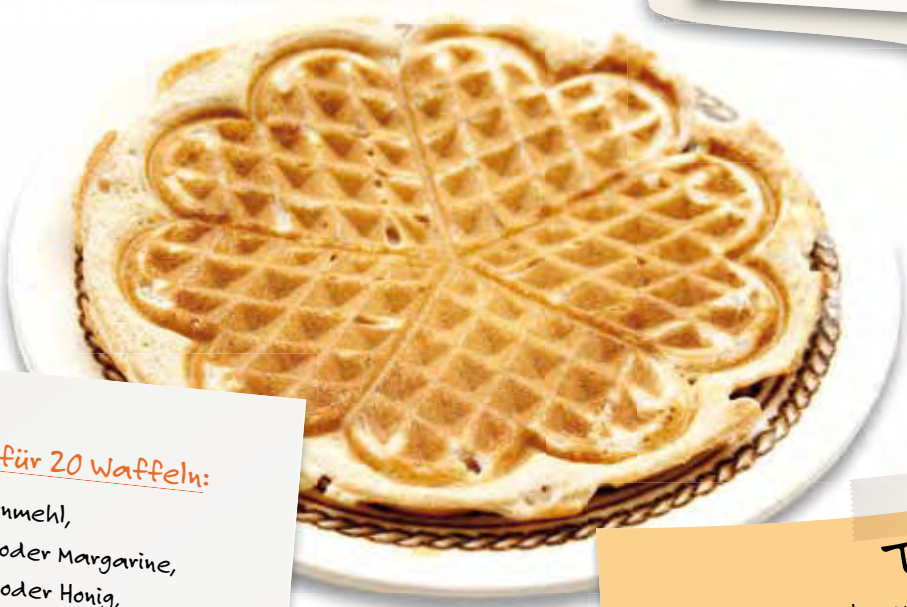
ANZAHL DER KINDER: Kleingruppen

DAUER: 60 Minuten

MATERIAL: Rührschüssel, Schneebesen, Esslöffel, Teelöffel, Küchenwaage, Waffeleisen

ZUTATEN FÜR 20 WAFFELN: Siehe Box

LERNERFAHRUNGEN: Vorstellung von Mengen/Maßen entwickeln, Vollkornwaffeln selbst backen, in der Gemeinschaft essen



Zutaten für 20 Waffeln:

- 200 g Vollkornmehl,
- 75 g Butter oder Margarine,
- 50 g Zucker oder Honig,
- 4 Eier,
- 1 Messerspitze Vanille gemahlen,
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett,
- je 50 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse,
- Sesam, Leinsamen,
- Sonnenblumenkerne,
- 100 g Haferflocken,
- 125 ml Mineralwasser,
- 1/2 TL Zimt

Tipp

Eier gehören zu den empfindlichen Lebensmitteln. Aufgrund der Salmonellengefahr verwenden Sie daher am besten entweder pasteurisierte Eiprodukte oder waschen sich vor und nach dem Aufschlagen der Eier gründlich die Hände und backen die Waffeln gut aus (siehe Begleitheft Kapitel 8, Seite 26 – 28).

Pikante Variante: Ohne Zucker mit Möhrenraspeln und Kräutersalz

Fruchtige Variante: mit geraspelttem Apfel