

Rezept

Apfelwaffeln mit Zimtjoghurt

Ein Rezept von Apfelwaffeln mit Zimtjoghurt, am 04.12.2023

Zutaten

60 g Dinkelmehl (Type 630)	60 g gemahlene Mandeln
20 g Sojamehl	¼ TL gemahlene Vanille
1 TL Weinstein-Backpulver	200 ml Sojacreme (Soja-Cuisine)
2 EL Rapsöl	3 EL Apfeldicksaft
2 säuerliche Äpfel	250 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 TL Zimtpulver	Öl fürs Waffeleisen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 25 g F, 11 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Das Mehl mit Mandeln, Sojamehl, Vanille und Backpulver mischen. Die Sojacreme, das Öl und 2 EL Apfeldicksaft dazugeben, alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
2. Die Äpfel schälen, bis auf das Kerngehäuse auf der Gemüsereibe grob raspeln und sofort unter den Teig rühren.
3. Ein Waffeleisen vorheizen, die Backflächen einfetten. Ein Viertel des Teigs in die Mitte der unteren Backfläche geben, das Waffeleisen schließen. Die Waffel auf mittlerer Stufe in ca. 2,5 Min. goldgelb backen. Auf ein Kuchengitter legen und weiter so verfahren, bis der Teig ganz verbraucht ist.
4. Inzwischen den Joghurt mit übrigem Apfeldicksaft und dem Zimt verrühren. Die Waffeln mit dem Zimtjoghurt servieren.