

## Rezept

# Breakfast-Waffle-Cups

Ein Rezept von Breakfast-Waffle-Cups, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>125 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>6 EL</b> Mehrkornflocken
<b>1 TL</b> Backpulver	<b>60 g</b> Kokosöl
<b>60 g</b> Zucker	<b>3 Prisen</b> Zimtpulver
Salz	<b>175 ml</b> Sojadrink
<b>125 g</b> Erdbeeren	<b>1 Pck.</b> vegane Zartbitter-Schokolade (Riegel)
<b>250 g</b> vegane Joghurt-Alternative	

### Ausserdem

Waffeleisen

Kokosöl zum Fetten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal, 44 g F, 20 g EW, 98 g KH

## Zubereitung

1. In einer Schüssel das Mehl mit 2 EL Mehrkornflocken und dem Backpulver vermischen. In einer weiteren Schüssel das Kokosöl, den Zucker sowie je 1 Prise Zimt und Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt rühren. Abwechselnd die trockenen Zutaten und den Sojadrink portionsweise unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig kurz quellen lassen.
2. Das Waffeleisen erhitzen, die Backflächen mit etwas Kokosöl einfetten. Eine Kelle Teig auf dem Eisen verteilen, schließen und backen, bis die Waffel leicht gebräunt ist. Vorsichtig mit einer Gabel aus dem Waffeleisen heben, dann in eine kleine Müslischale drücken, sodass eine kleine Waffelschale entsteht. Lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen die weiteren Waffeln in gleicher Weise backen und ebenfalls in eine Müslischale drücken. Ausgehärtete Waffeln herausnehmen.
3. Erdbeeren waschen, vom Stielansatz befreien und halbieren oder in Scheiben schneiden. Schokolade fein hacken. Die fest gewordenen Waffelschälchen auf Teller setzen und füllen. Dazu zuerst den Joghurt hineingeben, dann restliche Mehrkornflocken, Erdbeeren und gehackte Schokolade darauf verteilen. Mit etwas Zimtpulver bestreuen und genießen.