

Rezept

Grünkernwaffeln

Ein Rezept von Grünkernwaffeln, am 28.06.2026

Zutaten

je 50 g entsteinte grüne und schwarze Oliven	250 g Kirschtomaten
1 Bund glatte Petersilie	3 EL Kapern
2 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
200 g weiche Butter	4 Eier
250 g Mehl	150 g Grünkernmehl
1 TL Backpulver	Salz
1 TL getrockneter Oregano	1 TL Korianderkörner, zerstoßen
Fett fürs Waffleisen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Oliven längs vierteln. Tomaten und Petersilie waschen, trockentupfen. Die Tomaten längs halbieren. Die Petersilienblätter grob hacken. Mit Oliven, Tomaten, Kapern, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Butter schaumig rühren. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl, Grünkernmehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Oregano und Koriander mischen, Abwechselnd mit $\frac{1}{4}$ l Wasser unterrühren.
3. Das Waffleisen vorheizen, die Backflächen dünn einfetten. 3 EL Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Die Waffeln nacheinander in 2-3 Min. goldgelb backen. Auf einen Kuchenrost legen und im Ofen warm halten, bis alle Waffeln fertig sind. Mit dem Dip servieren.