

Rezept

# Honig-Aprikosen-Waffeln

Ein Rezept von Honig-Aprikosen-Waffeln, am 18.01.2025

## Zutaten

<b>60 g</b> Pinienkerne	<b>60 g</b> getrocknete Soft-Aprikosen
<b>80 g</b> Rapsöl	<b>60 g</b> Honig
<b>2</b> zimmerwarme Eier	<b>80 g</b> Weizenmehl (Type 405)
<b>80 g</b> feiner Polenta-Grieß	<b>1/2</b> Backpulver
	<b>gestrichener TL</b>
<b>Salz</b>	<b>100 ml</b> Vollmilch
<b>Öl fürs Waffeleisen</b>	flüssiger Honig zum Beträufeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 5 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften. Die Pinienkerne zum Abkühlen sofort auf einen Teller geben. Die Aprikosen in kleine Würfel schneiden und zu den Pinienkernen legen.
2. Das Öl mit dem Honig und den Eiern in eine große Rührschüssel geben. Mit den Quirlen des Handrührgerätes die Masse in ca. 5 Min. weiß-cremig rühren.
3. Mehl mit Grieß und Backpulver mischen und auf die Öl-Eier-Creme geben. Die Mehlmischung, 1 Prise Salz und die Milch mit dem Teigspatel oder Schneebeesen unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Zum Schluss die Pinienkerne und Aprikosenwürfel mit dem Teigspatel unter den Teig heben. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur 15 Min. ruhen lassen.
4. Das Waffeleisen auf mittlerer Hitzestufe vorheizen. Wenn die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig Öl bepinseln. Etwa 3 EL Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 2 ½ Min. goldgelb backen. Auf ein Kuchengitter legen, sodass die Waffel etwas auskühlen kann. Weitere Waffeln backen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Die noch warmen Waffeln mit Honig beträufeln und sofort servieren.