

Rezept

# Waffeln mit Beeren-Chia-Kompott

Ein Rezept von Waffeln mit Beeren-Chia-Kompott, am 29.03.2023

## Zutaten

### Für die Waffeln

<b>400 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>6 EL</b> vegane Joghurt-Alternative etwas Kokosöl für das Waffeleisen
<b>6 EL</b> flüssiges Kokosöl	<b>2 EL</b> geschrotete Leinsamen
<b>300 ml</b> Pflanzendrink	<b>4-6 EL</b> Ahornsirup
<b>2 EL</b> Chia-Samen	<b>4 TL</b> Backpulver
<b>1 TL</b> gemahlene Vanille	Salz
<b>1 EL</b> Apfelessig	

### Für das Beeren-Chia- Kompott

<b>250 g</b> Beeren (frisch oder TK)	<b>2 EL</b> Ahornsirup (ersatzweise Dattelsüße)
<b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille	<b>2 TL</b> Chia-Samen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8-10 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 240 kcal, 9 g F, 7 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

1. Für die Waffeln alle Zutaten mit 1 Prise Salz in eine Rührschüssel füllen. Mit den Rührbesen des Handrührgeräts rasch zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. Das Waffeleisen mit Kokosöl einpinseln und aufheizen. 2-3 EL Teig in die Mitte des heißen Eisens setzen, den Deckel schließen und die Waffel darin goldbraun backen. Waffel herausnehmen und im Ofen bei 100° warm halten. Nacheinander 8-10 Waffeln backen.
3. Für das Beeren-Chia-Kompott die Beeren, Ahornsirup und Vanille in einen kleinen Topf geben und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Chia-Samen unterrühren und warm oder abgekühlt zu den Waffeln servieren.