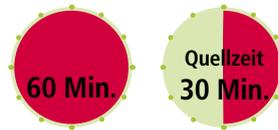


Karottenwaffeln



Zubereitungszeit



Wusstest du schon, ...

... dass Möhren viel Beta-Carotin enthalten?
Es gibt Möhren nicht nur die orange Farbe, sondern wird im Körper zum wichtigen Vitamin A umgesetzt.



Das brauchst du für:

6 Portionen Waffeln

400 g festfleischige Birnen
150 ml Birnensaft
1 EL Limettensaft
10 g Honig
125 g Johannisbeeren
80 g weiche Butter
50 g Zucker
3 Eier (Größe M)
1 Prise Nelkenpulver
120 g zarte Haferflocken
50 g gemahlene Mandeln
50 g Dinkelvollkornmehl
150 ml Orangensaft
1 Möhre

Außerdem:

2 EL Öl für das Waffeleisen
10 g Puderzucker zum Besieben

So wird's gemacht:

1. Für das Kompott Birnen schälen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
2. Im Topf unter Rühren Birnen-, Limettensaft mit Honig erhitzen.
3. Birnenspalten ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Verlesene Johannisbeeren für 1 Minuten zu den Birnen geben. Kompott abkühlen lassen.
4. Für die Waffeln Butter mit Zucker schaumig schlagen, Eier und Nelkenpulver unterrühren. Haferflocken, Mandeln und Mehl mischen, mit Orangensaft unterziehen. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.
5. Möhre putzen, fein raspeln und unter den Teig heben.
6. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und einölen. 2-3 EL Teig auf die untere Backfläche geben, glattstreichen und das Waffeleisen schließen. So nacheinander in je ca. 5 Minuten goldgelbe Waffeln backen. Waffeln leicht mit Puderzucker besieben und mit Kompott servieren.

Pro Portion:

448 kcal | 45 g Kohlenhydrate | 10 g Eiweiß | 25 g Fett

Viel Spass beim Ausprobieren.
Dein EDEKA Ernährungsservice.

