Rezept: Emmer-Dinkel-Waffeln

Zutaten (für ca. 10 Waffeln)

- **125 g weiche Butter**
- **60 g Zucker**
- **1 P. Vanillezucker oder Mark einer halben Vanilleschote**
- **Etwas abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone**
- **4 Eier – oder Ei-Ersatz** (4 EL Lupinenmehl mit 8 EL Wasser vermischen)
- **125 g Dinkelmehl Typ 630**
- **125 g Emmer-Vollkornmehl**
- **3 gestr. TL Backpulver**
- **250 ml Milch**

Zubereitung

1. **Butter, Zucker, Vanille und Zitronenabrieb schaumig rühren**
2. **Anschließend die Eier nacheinander** (bzw. alternativ das angerührte Lupinenmehl) **zum Teig geben.**
3. **Die beiden Mehlsorten vermischen und das Backpulver zum Mehl geben.**
4. **Abwechselnd Mehlmischung und Milch zum Teig geben, bis eine homogene Masse entsteht. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Mineralwasser unterrühren.**
5. **Waffeln anschließend im Waffeleisen ausbacken und mit Puderzucker oder Früchten servieren.**

Tipp: Dinkelmehl und Emmer-Vollkornmehl gibt es im Biofachhandel!

Warum Emmer- und Dinkelmehl für dieses Rezept? Emmer als Urgetreideart punktet mit hohen Gehalten an Mineralstoffen (Magnesium, Zink, Eisen) sowie bestimmten B-Vitaminen. Dinkel sorgt für eine gute Backfähigkeit. Aber vor allem schmeckt die Kombination gehaltvoll und „nussig“. Probieren Sie es aus!