

## Frühstückswaffeln mit Apfel-Birnenkompott

Pflaumen, Marillen, Mirabellen sind auch super

Zutaten für 2 Frühstücke. . .

Zwei Waffeln:

50	g	Vollkorndinkelmehl
50	g	Weizenmehl-glatt oder Lupinenmehl
50	g	Haferflocken, fein
½	TL	Backpulver
1	EL	Vollrohrzucker
1	Pr.	Salz
		Zimt und Kardamom gemahlen – nach Geschmack
1	EL	vegane Margarine
ca.150	ml	Wasser, lauwarm



Das Apfel-Birnenkompott:

100	g	Apfel Bio, entkernt & in Spalten geschnitten – (Sorten wie Boskop bzw. Gala)
100	g	Birne Bio, entkernt und in Spalten geschnitten – (Sorte Alexander)
1	EL	Vollrohrzucker, brauner
¼	TL	Kurkuma
¼	TL	Zimt
150	ml	Wasser

Herstellung:

1. Das Mehl(e) mit den Haferflocken, Backpulver, Zucker, Salz und den Gewürzen trocken miteinander vermengen.
2. Margarine dazu geben und das lauwarmen Wasser mit einem Schneebesen einrühren.
3. Zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. Waffeleisen erhitzen, mit Tafelöl austreichen und die Waffeln frisch ausbacken.
5. Für das Kompott die geachtelten Äpfel bzw. Birnen – mit Wasser und den Gewürzen 5-10 Minuten dünsten lassen und zu den Waffeln reichen.

TIPP:

- Du kann die Masse nur mit Vollwertmehl anrühren aber auch nur mit Auszugsmehl alleine.