

Reiswaffeln süss

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
150 g	Vollreis	fein mahlen (Mühle, Vitamix)
3 EL	Chiasamen *	fein mahlen (Kaffeemühle, Vitamix; Mühle nur zus. mit Reis)
3 dl	Wasser, lauwarm	
2 EL	Kokosöl *	
0.3 KL	Salz *	
2.5 EL	Birkenzucker *	
1 Msp	Vanillepulver *	

* diese Produkte können
bei Vitapower bezogen
werden.

Anleitung

1. Chiamehl und Vollreismehl sehr gut miteinander vermischen.
2. Kokosöl ins warme Wasser geben und wenn nötig schmelzen lassen. Salz, Birkenzucker und Vanillepulver zugeben.
3. Mehl und Flüssigkeit mischen und mind. 30 Minuten (besser länger) ruhen lassen. Die Masse sollte dickflüssig sein, sonst noch etwas Wasser zugeben.
4. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorwärmen. Grosszügig mit Kokosöl einpinseln.
5. Einige Esslöffel Teig auf das warme Waffeleisen geben und verteilen. Waffel ausbacken bis sie sich vom Eisen löst (ca. 7-10 Minuten). Vorgang wiederholen bis aller Teig aufgebraucht ist.
6. Die fertigen Waffeln sofort servieren oder im Ofen auf dem Gitter bei 50°C warm halten.

Die Reiswaffeln schmecken mit süssen Aufstrichen, zu Apfeltraum oder Mus, Fruchtkompott etc..

Tipp: Sollte kein Waffeleisen vorhanden sein, können in der Bratpfanne kleine Omeletten gebacken werden.