

Müliwaffeln – Zuckerfrei



Zutaten für 7 Stück

- 1 Apfel
- 1 mittelgroße Karotte
- 1-2 Datteln
- 2 Eier
- 100 g weiche Butter
- 125 g Vollkornmehl
- 75 g Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- ½ TL Backpulver
- 250 ml Milch
- Rosinen (optional)
- Zimt



Zubereitung

1. Den Apfel und die Karotte in einer Küchenmaschine fein reiben.
2. Die Dattel(n) dazu geben und auch zerkleinern lassen.
3. Nun die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten lassen.
4. Diesen rasten lassen, während das Waffeleisen vorheizt.
5. Nun ca. 3 gehäufte Esslöffel des Teiges in das Waffeleisen geben und für 4 Minuten backen.

6. Die Waffeln auf einen Teller legen und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.



Die Menge des Teiges und die Zeitangabe kommen auf die Größe des Waffeleisens an, am besten ausprobieren!