

Herz-Waffeln

luftig, glutenfrei



Ca. 4 Waffeln

40 g Gänseschmalz, Ghee
oder Weidebutter
40 g Akazienhonig (oder
Agavendicksaft)
2 Bio-Eier

150 g Erdmandelmehl
2 TL Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
175 ml Wasser



Zubereitung

- Fett und Honig in einer Schüssel mit Handmixer cremig rühren, Eier zugeben, zu einer luftigen Cremeiterrühren
- Erdmandelmehl, Backpulver, Salz und Wasser zugeben, alles gut mischen
- Waffeleisen aufheizen, vor dem ersten Backen einer Waffel mit etwas Fett einpinseln
- Ca. 2 EL Teig je Waffel goldbraun ausbacken
- Fertige Waffeln auf ein Gitterrost legen (nicht stapeln, sonst werden sie weich)
- Dazu passt: Rote Grütze, Honig, Fruchtsoße, Braintella (gehirnförderliche Schokocreame)

! Tipps

- Achtung: Nur mit Erdmandelmehl werden die Waffeln luftig (kein Mandelmehl verwenden)
- Schon gewusst? – Erdmandeln sind keine Nüsse, sondern Wurzelknöllchen eines Sauergrases, die in Spanien und auf den Kanaren zur Mandelmilch „Horchata“ zubereitet werden. Sie sind auch für Nuss-Allergiker in der Regel sehr gut verträglich und haben ein ausgezeichnetes Nährstoffprofil. Ganze Erdmandeln eignen sich auch als Snack.



Nervennahrung in Herzform

- gehirnförderliche Fette, Eier und glutenfreie Erdmandeln versorgen die Nervenzellen bestens
- Mit weiteren Zutaten wie Roter Grütze, Braintella etc. können die gehirnförderlichen Effekte noch gesteigert werden.