

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Weizenvollkornwaffeln

200 g Weizenvollkornmehl	und
50 g Sesamkörner	mit
1/2 P. Trockenhefe	und
jod. Meersalz	mischen,
125 g Butter, weich	unterrühren, ebenfalls
180 cm ³ Milch	
3 Eier (Gr. L)	nach und nach dazugeben,
	sowie
3 El Honig	und
etwas Abgeriebenes v. 1 unbeh. Zitrone	

- ca. 20 - 30 Min. ausquellen lassen -

Sesam für das Waffeleisen

In einem Waffeleisen Waffeln
ausbacken.

Gesamt: 2656 kcal : 8 = 332 kcal pro Waffel