

# Zur Weihnachtszeit

KW 48 



WUSTEST DU SCHON...

...,dass Vollkorndinkel reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Selen ist und zudem einen relativ hohen Gehalt an den Vitaminen E und B aufweist?

DAS REZEPT GIBT'S AUF DER RÜCKSEITE 

Mo 24. Nov	Di 25. Nov	Mi 26. Nov	Do 27. Nov	Fr 28. Nov	Sa 29. Nov	Notizen
						<p>So 30. Nov 1. ADVENT</p>
						

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Eier
- 200 g Skyr (natur)
- 150 g Dinkelmehl
- 1-2 EL Zucker (oder Alternative)
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Mineralwasser (mit viel Kohlensäure)

## Mögliche Toppings:

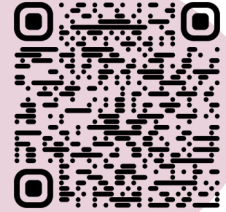
- Apfelmark
- Spekulatius gekrümelt
- Lebkuchen gekrümelt
- getrocknete Beeren, heiße Beeren (hierfür eine TK-Mischung im Topf erhitzen)
- Zimt, Puderzucker



## DEINE ANPASSUNGEN:

Dinkel und Weizen sind eng miteinander verwandt, da beide zur Pflanzengattung Weizen gehören. Während Vollkorn-Dinkel einen höheren Gehalt an Protein, Kalium und Eisen aufweist, besitzt Vollkorn-Weizen tendenziell mehr Ballaststoffe und Vitamin B3.

SICHERE DIR DAS REZEPT FÜR SPÄTER



## BEACHT

Apfelmark wird ausschließlich aus Äpfeln hergestellt, ohne Zugabe von Zucker. Die natürliche Süße stammt vollständig aus dem Zucker der Äpfel. Im Gegensatz dazu kann Apfelmus zusätzlichen Zucker enthalten.

## ZUBEREITUNG WEIHNACHTLICHE WAFFELN

1. Die Eier trennen. Eiweiß in einem trockenen und fettfreien Behälter steif schlagen. Alle anderen Teig Zutaten hinzugeben und weiter rühren, bis diese gut vermengt sind.
2. Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und einen großen Löffel des Teigs hineingeben. Die Waffeln goldgelb ausbacken. Herausnehmen und Toppings Deiner Wahl hinzufügen.



*guten Appetit*