

UNSER GESUNDES REZEPT:



Zutaten

500 g glutenfreies Mehl,
z. B. von Schär
6 Eier getrennt
750 ml Sojamilch
eventuell etwas Akaziensirup
Zimt, Vanille, Tonkabohne

Zubereitung

Mehl, Eigelb, Milch und Gewürze schaumig rühren,
quellen lassen.
Vor dem Backen steifgeschlagenen Eischnee unterheben.
Einen kleinen Schöpflöffel Teig ins heiße Waffeleisen
geben und goldbraun backen.

Dazu

- Birnen-Apfel-Kompott
- Apfel- Bananen- Orangen- Rohkost

Das Rezept ist gluten- und laktosefrei.

KASTNER

BAMBERG · SCHESSLITZ · SCHLÜSSELFELD

OPTIK

AKUSTIK

MODE

  www.optik-kastner.de | BAMBERG · AM GABELMANN | SCHESSLITZ · OBEREND 10