

# 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](http://www.optik-kastner.de) | BAMBERG · AM GABELMANN | SCHESSLITZ · OBEREND 10