



# Rotating waffle maker

WE2232

RECEPTEN - RECETTES - REZEPTE - RECIPES

<b>NL</b>	Vegan wafels met havermout en kaneel	3
	Kikkererwten wafels	4
	Hartige wafels met spinazie, zongedroogde tomaatjes en Parmezaanse kaas	5
	Wafels met stukjes mango en fetakaas	6
	Veenbessen-appelsien wafels met ahornsiroop	7
	Wafels met appels en kaneel	8
	Bewaarwafels	9
<b>FR</b>	Gaufres véganes aux flocons d'avoine et à la cannelle	11
	Gaufres à la farine de pois chiches	12
	Gaufres salées aux épinards, tomates séchées et parmesan	13
	Gaufres garnies de morceaux de mangue et de feta	14
	Gaufres canneberge-orange et sirop d'érable	15
	Gaufres aux pommes et à la cannelle	16
	Gaufres de ménage	17
<b>DU</b>	Vegane Waffeln mit Haferflocken und Zimt	19
	Kichererbsenwaffeln	20
	Herzhafte Waffeln mit Spinat, sonnengetrockneten Tomaten und Parmesankäse	21
	Waffeln mit Mangostückchen und Fetakäse	22
	Preiselbeer-Orangen-Waffeln mit Ahornsirup	23
	Waffeln mit Äpfeln und Zimt	24
	Waffeln zum Aufbewahren	25
<b>EN</b>	Vegan waffles with oats and cinnamon	27
	Chickpea waffles	28
	Savory waffles with spinach, sun-dried tomatoes and Parmesan cheese	29
	Waffles with mango chunks and feta cheese	30
	Cranberry orange waffles with maple syrup	31
	Waffles with apples and cinnamon	32
	Waffles for later	33



NL

## VEGAN WAFELS MET HAVERMOUT EN KANEEL

### INGREDIËNTEN VOOR 4 À 5 WAFELS

125 ml havermelk | 100 g speltbloem | 25 g havermout | 1-2 tl kaneel of speculaaskruiden | ½ tl bakpoeder | ½ tl baksoda of natriumbicarbonaat | snuffje zout | 1 el agavesiroop (optioneel)

### BEREIDING

**1.** Meng alle ingrediënten met een garde in een kom tot een glad beslag. **2.** Bak de wafels in +/- 3 minuten goudbruin.

Lekker met een beetje agavesiroop en vers fruit.



NL

## KIKKERERWTEN WAFELS

### INGREDIËNTEN VOOR 5 À 6 WAFELS

90 g kikkererwtenmeel | 45 g bloem (glutenvrij) | 1 tl (wijnsteen) bakpoeder | ½ tl kaneel | 1 zakje vanillesuiker | snufje zout | 1 ei | 2 el zonnebloemolie | 2 el ahornsiroop

### BEREIDING

**1.** Doe alle droge ingrediënten (meel, bloem, bakpoeder, vanillesuiker, kaneel en zout) in een kom en meng deze. **2.** Meng alle natte ingrediënten in een aparte kom. **3.** Voeg het beslag van de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng goed door elkaar. **4.** Bak de wafels in het wafelijzer.

Werk af met je favoriete ontbijtingrediënten zoals: yoghurt, honing, bessensiroop, vers fruit, granola, zaden en pitten,...

## HARTIGE WAFELS MET SPINAZIE, ZONGEDROOGDE TOMAATJES EN PARMEZAANSE KAAS

### INGREDIËNTEN VOOR 5 WAFELS

1 ei | 100 g zelfrijzend bakmeel (of 100 g speltbloem samen met 1 tl bakpoeder) | 40 g verse spinazie | 2 zongedroogde tomaatjes zonder olie | Snufje oregano | Snuf zout en peper | 60 g boter | 30 g geraspte Parmezaanse kaas | 2 el olijfolie

**Voor de afwerking:** 60 ml zure room | Kerstomaatjes | Verse basilicum | Parmezaanse kaas | Zout en peper

### BEREIDING

**1.** Smelt de boter en laat afkoelen. **2.** Snijd vervolgens de gedroogde tomaatjes in kleine stukjes. **3.** Doe het ei in een grote kom en voeg de afgekoelde boter en twee el olijfolie toe. **4.** Mix met een handmixer of keukenmachine goed door elkaar. **5.** Doe de spinazie, geraspte Parmezaanse kaas, kruiden en gedroogde tomaatjes in een blender samen met de helft van het beslag. **6.** Blend samen gedurende een minuutje. **7.** Voeg nu beide mengsels beslag bij elkaar zodat de groene kleur goed vermengd is met het geheel. **8.** Voeg dan het bakmeel toe en roer er even met een spatel door. Laat het beslag 10 minuten rusten. **9.** Bak de wafels in een heet wafelijzer in circa 4 minuten gaar. **10.** Werk af met een lepel zure room, enkele kerstomaatjes, verse basilicum, extra Parmezaanse kaas en zout en peper.



LUNCH

NL

## WAFELS MET STUKJES MANGO EN FETAKAAS

### INGREDIËNTEN VOOR 5 WAFELS

75 g ongezouten boter | 2 eieren (gesplitst) | 100 g zelfrijzend bakmeel | 80 g suiker | 75 ml melk naar keuze | 1 tl vanille-extract | ¼ mango | 50 g feta | Handje koriander (optioneel)

### BEREIDING

**1.** Smelt de boter en laat afkoelen. **2.** Roer de suiker, vanille, melk en de afgekoelde boter goed door elkaar. **3.** Klop de eidooiers door het beslag en voeg de bloem langzaam toe. **4.** Klop in een andere kom het eiwit stijf en spatel dit voorzichtig door het beslag. **5.** Snijd de mango in kleine blokjes, verkruimel de feta en hak de koriander fijn. **6.** Meng deze onder het beslag. **7.** Bak de wafels goudbruin.



TUSSEN-  
DOORTJE

NL

## VEENBESSEN-APPELSIEN WAFELS MET AHORSIROOP

### INGREDIËNTEN VOOR 6 WAFELS

45 g havermeel | 40 g kokosmeel | 190 g (glutenvrije) speltbloem | ½ tl baksoda of natriumbicarbonaat | 1,5 tl bakpoeder | ½ tl kaneel | Snufje zout | 1 tl sinaasappelzeste | 360 ml melk naar keuze | 2 tl appelazijn | 1 el appelsiensap | 40 g (vegetarische) gesmolten boter | ½ tl vanille-extract | 2 el ahorsiroop | 50 g bevroren of verse veenbessen (cranberries)

**Voor de veenbessenconfituur:** 120 ml agave- of ahorsiroop | 25 g verse of bevroren veenbessen (cranberries) | 1 tl sinaasappelzeste

### BEREIDING

**1.** Klop met een garde de melk en appelazijn door elkaar en laat minstens 3 minuten staan. Zo verkrijg je een soort van vegetarische botermelk. **2.** In een grote kom, meng je havermeel, kokosmeel, speltbloem, baksoda, bakpoeder, kaneel, zout en sinaasappelzeste samen. **3.** In een kleinere kom mix je de botermelk samen met sinaasappelsap, gesmolten boter, ahorsiroop en vanille-extract. **4.** Voeg de natte ingrediënten langzaam toe aan het droge mengsel en meng goed door elkaar. **5.** Als laatste roer je de cranberries erdoorheen. **6.** Bak de wafels gedurende 3 minuten in een heet wafelijzer. **7.** Tijdens het bakken, kan je de veenbessenconfituur voorbereiden. **8.** Doe alle ingrediënten in een steelpan en breng aan de kook tot de veenbessen beginnen te ploffen. Zet het vuur uit en laat afkoelen. **9.** Serveer dit samen met de wafels.



NL

## WAFELS MET APPELS EN KANEEL

### INGREDIËNTEN

125 g bloem | 1 el bruine basterdsuiker | ½ el bakpoeder | Snuijfe kaneel | Snuijfe zout | 2 eieren (gesplitst) | 125 ml melk | 125 ml magere yoghurt | 2 el gesmolten boter | ½ tl vanille-extract | ½ el vers citroensap | 1 appel

### BEREIDING

**1.** Roer de basterdsuiker, bakpoeder, kaneel en zout door de bloem. **2.** Klop in een andere kom de eidooiers los met de melk, yoghurt, de gesmolten boter en vanille-extract. **3.** Voeg al roerend het meelmengsel toe en roer tot het deeg glad is. **4.** Giet het citroensap in een schaalje en rasp de appels erboven. **5.** Roer door elkaar en voeg samen bij het beslag. **6.** Klop in een andere kom de eiwitten stijf en spatel voorzichtig door het beslag. **7.** Bak de wafels in ongeveer twee minuten in het wafelijzer.



## BEWAARWAFELS

### INGREDIËNTEN

500 g zelfrijzende bloem | 6 eieren | 375 g (gesmolten) boter | 300 g suiker | 1 pakje vanillesuiker  
1 koffietas melk

### BEREIDING

**1.** Meng de eieren met de suiker (ook de vanillesuiker). **2.** Voeg vervolgens de bloem en de melk bij dit mengsel. **3.** Als laatste meng je de gesmolten boter bij dit deeg tot je een homogene massa bekomt. **4.** Bak de wafels goudbruin.

**Tip:** stop een sneetje brood bij in de bewaardoos. Na enkele dagen is het brood hard, maar zijn je wafels nog lekker vers. Vervang de harde snee brood gewoon door een nieuwe snee.

Gaufres véganes aux flocons d'avoine et à la cannelle	11
Gaufres à la farine de pois chiches	12
Gaufres salées aux épinards, tomates séchées et parmesan	13
Gaufres garnies de morceaux de mangue et de feta	14
Gaufres canneberge-orange et sirop d'érable	15
Gaufres aux pommes et à la cannelle	16
Gaufres de ménage	17



FR

## GAUFRES VÉGANES AUX FLOCONS D'AVOINE ET À LA CANNELLE

### INGRÉDIENTS POUR 4 À 5 GAUFRES

125 ml de boisson à l'avoine | 100 g de farine d'épeautre | 25 g de flocons d'avoine | 1-2 c. à c. de cannelle ou d'épices pour spéculoos | ½ c. à c. de poudre à lever | ½ c. à c. de bicarbonate de soude | Une pincée de sel | 1 c. à s. de sirop d'agave (facultatif)

### PRÉPARATION

**1.** Dans un bol, fouettez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. **2.** Cuissez les gaufres +/- 3 minutes (elles doivent être bien dorées).

À accompagner d'un peu de sirop d'agave et de fruits frais.



FR

## GAUFRES À LA FARINE DE POIS CHICHES

### INGRÉDIENTS POUR 5 À 6 GAUFRES

90 g de farine de pois chiches | 45 g de farine (sans gluten) | 1 c. à c. de poudre à lever (crème de tartre) | ½ c. à c. de cannelle | 1 sachet de sucre vanillé | Une pincée de sel | 1 œuf | 2 c. à s. d'huile de tournesol | 2 c. à s. de sirop d'érable

### PRÉPARATION

**1.** Mélangez tous les ingrédients secs (farine de pois chiches, farine, poudre à lever, sucre vanillé, cannelle et sucre) dans un bol. **2.** Dans un autre bol, mélangez tous les ingrédients liquides. **3.** Incorporez la préparation à base d'ingrédients liquides aux ingrédients secs. **4.** Faites cuire la pâte dans le gaufrier.

Garnissez les gaufres à votre guise pour obtenir un délicieux petit-déjeuner : yaourt, miel, sirop de fruits des bois, fruits frais, granola, noix, graines, etc.



FR

## GAUFRES SALÉES AUX ÉPINARDS, TOMATES SÉCHÉES ET PARMESAN

### INGRÉDIENTS POUR 5 GAUFRES

1 œuf | 100 g de farine fermentante (ou 100 g de farine d'épeautre + 1 c. à c. de poudre à lever) | 40 g d'épinards frais | 2 tomates séchées (sans huile) | Une pincée d'origan | Une pincée de sel et de poivre | 60 g de beurre | 30 g de parmesan râpé | 2 c. à s. d'huile d'olive

**Pour la touche finale :** 60 ml de crème épaisse | Tomates cerises | Basilic frais | Parmesan | Sel et poivre

### PRÉPARATION

**1.** Faites fondre le beurre et laissez refroidir. **2.** Coupez les tomates séchées en petits morceaux. **3.** À l'aide d'un mixeur batteur ou d'un robot de cuisine, mélangez l'œuf avec le beurre refroidi et les deux c. à s. d'huile d'olive. **4.** Dans un blender, mixez les épinards, le parmesan râpé, les épices, les tomates séchées et la moitié de la pâte. Mélangez pendant une petite minute. **5.** Ajoutez ensuite le restant de pâte, et remuez jusqu'à obtenir une préparation homogène. **6.** À l'aide d'une spatule, incorporez la farine. Laissez la pâte reposer 10 minutes. **7.** Faites cuire la pâte dans un gaufrier bien chaud pendant environ 4 minutes. **8.** Garnissez d'une cuillerée de crème épaisse, de quelques tomates cerises, de basilic frais et de parmesan. Salez et poivrez.



LUNCH

FR

## GAUFRES GARNIES DE MORCEAUX DE MANGUE ET DE FETA

### INGRÉDIENTS POUR 5 GAUFRES

75 g de beurre doux | 2 œufs (blanc et jaune séparés) | 100 g de farine fermentante | 80 g de sucre | 75 ml de lait au choix | 1 c. à c. d'extrait de vanille |  $\frac{1}{4}$  de mangue | 50 g de feta | Une poignée de coriandre (facultatif)

### PRÉPARATION

**1.** Faites fondre le beurre et laissez refroidir. **2.** Mélangez le sucre avec la vanille, le lait et le beurre refroidi. **3.** À l'aide d'un fouet, incorporez les jaunes d'œuf puis la farine petit à petit. **4.** Dans un autre bol, battez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la pâte à l'aide d'une maryse. **5.** Coupez la mangue en petits dés, émiettez la feta et hachez finement la coriandre. **6.** Incorporez le tout à la pâte. **7.** Faites cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

AFTER-  
NOON  
SNACK



FR

## GAUFRES CANNEBERGE-ORANGE ET SIROP D'ÉRABLE

### INGRÉDIENTS POUR 6 GAUFRES

45 g de farine d'avoine | 40 g de farine de coco | 190 g de farine d'épeautre (sans gluten) | ½ c. à c. de bicarbonate de soude | 1 et ½ c. à c. de poudre à lever | ½ c. à c. de cannelle | Une pincée de sel | 1 c. à c. de zeste d'orange | 360 ml de lait au choix | 2 c. à c. de vinaigre de cidre | 1 c. à s. de jus d'orange | 40 g de beurre (végétal) fondu | ½ c. à c. d'extrait de vanille | 2 c. à s. de sirop d'érable | 50 g de canneberges fraîches ou surgelées (cranberries)

**Pour la confiture de canneberges :** 120 ml de sirop d'agave ou d'érable | 25 g de canneberges fraîches ou surgelées (cranberries) | 1 c. à c. de zeste d'orange

### PRÉPARATION

**1.** Fouettez le lait avec le vinaigre de cidre, puis laissez reposer 3 minutes. Vous obtenez ainsi une sorte de babeurre végétal. **2.** Dans un grand bol, mélangez la farine d'avoine avec la farine de coco, la farine d'épeautre, le bicarbonate de soude, la poudre à lever, la cannelle, le sel et le zeste d'orange. **3.** Dans un bol plus petit, mélangez le babeurre avec le jus d'orange, le beurre fondu, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. **4.** Incorporez petit à petit la préparation à base d'ingrédients liquides aux ingrédients secs. **5.** Pour finir, ajoutez les canneberges. **6.** Faites cuire la pâte dans un gaufrier bien chaud pendant 3 minutes. **7.** Pendant ce temps, vous pouvez préparer la confiture de canneberges. **8.** Versez tous les ingrédients dans un poêlon, et portez à ébullition jusqu'à ce que les canneberges commencent à exploser. Coupez la source de chaleur, et laissez refroidir. Servez en accompagnement des gaufres.



FR

## GAUFRES AUX POMMES ET À LA CANNELLE

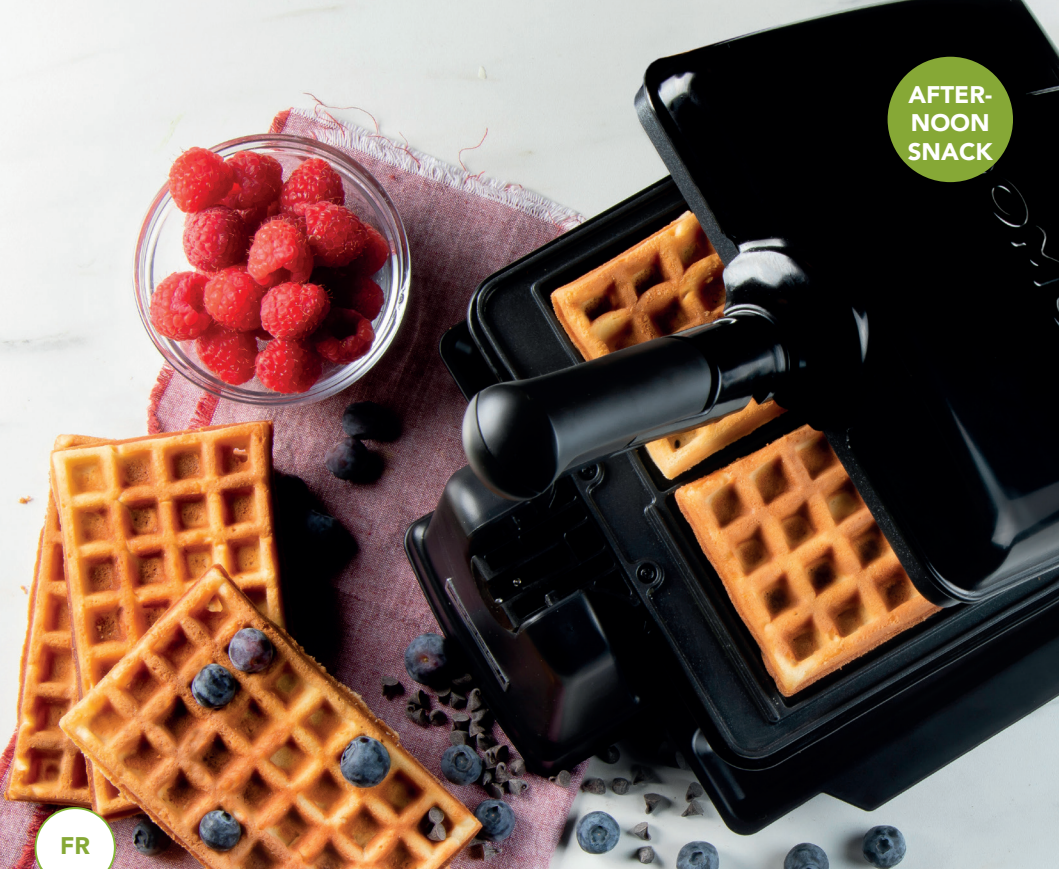
### INGRÉDIENTS

125 g de farine | 1 c. à s. de sucre brun | ½ c. à s. de poudre à lever | Une pointe de cannelle | Une pincée de sel | 2 œufs (blanc et jaune séparés) | 125 ml de lait | 125 ml de yaourt maigre | 2 c. à s. de beurre fondu | ½ c. à c. d'extrait de vanille | ½ c. à s. de jus de citron frais | 1 pomme

### PRÉPARATION

**1.** Mélangez la farine avec le sucre, la poudre à lever, la cannelle et le sel. **2.** Dans un autre bol, fouettez les jaunes d'œuf avec le lait, le yaourt, le beurre fondu et l'extrait de vanille. **3.** Sans cesser de remuer, incorporez-y la préparation à base de farine jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. **4.** Versez le jus de citron dans un plat, et râpez-y la pomme. **5.** Remuez bien, puis ajoutez cette préparation à la pâte. **6.** Dans un autre bol, battez les blancs d'œuf en neige. Incorporez-les délicatement à la pâte à l'aide d'une maryse. **7.** Faites cuire la pâte dans le gaufrier pendant environ deux minutes.





FR

## GAUFRES DE MÉNAGE

### INGRÉDIENTS

500 g de farine fermentante | 6 œufs | 375 g de beurre (fondu) | 300 g de sucre | 1 sachet de sucre vanillé | 1 tasse de lait

### PRÉPARATION

**1.** Mélangez les œufs avec le sucre (y compris le sucre vanillé). **2.** Incorporez ensuite la farine et le lait. **3.** Enfin, ajoutez le beurre fondu et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. **4.** Faites cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

**Astuce :** déposez une tranche de pain dans la boîte de conservation des gaufres. Après quelques jours, le pain sera rassis, mais vos gaufres resteront savoureuses et fraîches. Il suffit de remplacer la tranche de pain rassis par une de pain frais.

Vegane Waffeln mit Haferflocken und Zimt	19
Kichererbsenwaffeln	20
Herzhafte Waffeln mit Spinat, sonnengetrockneten Tomaten und Parmesankäse	21
Waffeln mit Mangostückchen und Fetakäse	22
Preiselbeer-Orangen-Waffeln mit Ahornsirup	23
Waffeln mit Äpfeln und Zimt	24
Waffeln zum Aufbewahren	25



DU

## VEGANE WAFFELN MIT HAFERFLOCKEN UND ZIMT

### ZUTATEN FÜR 4 BIS 5 WAFFELN

125 ml Hafermilch | 100 g Dinkelmehl | 25 g Haferflocken | 1-2 Teelöffel Zimt oder Spekulatiusgewürz | ½ Teelöffel Backpulver | ½ Teelöffel Backnatron oder Natriumbikarbonat | 1 Prise Salz | 1 Esslöffel Agavendicksaft (nach Wunsch)

### ZUBEREITUNG

**1.** Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse vermischen. **2.** Die Waffeln +/- 3 Minuten lang goldbraun backen.

Besonders lecker mit etwas Agavendicksaft und frischem Obst.

DU

## KICHERERBSENWAFFELN

### ZUTATEN FÜR 5 BIS 6 WAFFELN

90 g Kichererbsenmehl | 45 g Mehl (glutenfrei) | 1 Teelöffel (Weinstein-)Backpulver | ½ Teelöffel Zimt  
| 1 Tütchen Vanillezucker | 1 Ei | 1 Prise Salz | 2 Esslöffel Sonnenblumenöl | 2 Esslöffel Ahornsirup

### ZUBEREITUNG

**1.** Alle trockenen Zutaten (Kichererbsenmehl, Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zimt und Salz) in eine Schüssel geben und vermischen. **2.** Alle feuchten Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen. **3.** Die Masse aus den feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen. **4.** Die Waffeln im Waffeleisen backen.

Mit Ihren Lieblingsfrühstückszutaten garnieren, z. B.: Joghurt, Honig, Beerensirup, frisches Obst, Müsli, Samen und Kerne usw.



DU

## HERZHAFTE WAFFELN MIT SPINAT, SONNENGETROCKNETEN TOMATEN UND PARMESANKÄSE

### ZUTATEN FÜR 5 WAFFELN

1 Ei | 100 g Fertigmehl (oder 100 g Dinkelmehl mit 1 Teelöffel Backpulver) | 40 g frischer Spinat | 2 sonnengetrocknete Tomaten ohne Öl | 1 Prise Oregano | 1 Prise Salz und Pfeffer | 60 g Butter | 30 g geriebener Parmesankäse | 2 Esslöffel Olivenöl

**Zum Garnieren:** 60 ml saure Sahne | Kirschtomaten | Frisches Basilikum | Parmesankäse | Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

**1.** Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. **2.** Dann die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden. **3.** Das Ei in eine große Schüssel geben und die abgekühlte Butter und zwei Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine gut vermischen. **4.** Den Spinat, den geriebenen Parmesan, die Kräuter und die getrockneten Tomaten zusammen mit der Hälfte des Teigs in einen Mixer geben. Eine Minute lang vermengen. **5.** Anschließend beide Teigmischungen zusammengeben, sodass sich die grüne Farbe gut mit dem Ganzen vermischt. **6.** Dann das Backmehl hinzufügen und mit einem Spatel umrühren. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. **7.** Die Waffeln in einem Waffeleisen ca. 4 Minuten fertigbacken. Mit einem Löffel saurer Sahne, einigen Kirschtomaten, frischem Basilikum, zusätzlichem Parmesankäse sowie Salz und Pfeffer garnieren.



LUNCH

DU

## WAFFELN MIT MANGOSTÜCKCHEN UND FETAKÄSE

### ZUTATEN FÜR 5 WAFFELN

75 g ungesalzene Butter | 2 Eier (getrennt) | 100 g Fertigmehl | 80 g Zucker | 75 ml Milch nach Wahl  
| 1 Teelöffel Vanille-Extrakt | ¼ Mango | 50 g Feta | 1 Handvoll Koriander (nach Wunsch)

### ZUBEREITUNG

**1.** Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. **2.** Zucker, Vanille, Milch und die abgekühlte Butter gut miteinander verrühren. **3.** Die Eigelbe unter den Teig rühren und langsam das Mehl hinzufügen. **4.** In einer anderen Schüssel das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig mit dem Spatel unter den Teig heben. **5.** Die Mango in kleine Würfel schneiden, den Feta zerbröseln und den Koriander fein hacken. **6.** Alles unter den Teig rühren. **7.** Die Waffeln goldbraun backen.



KLEINER  
SNACK

DU

## PREISELBEER-ORANGEN-WAFFELN MIT AHORNSIRUP

### ZUTATEN FÜR 6 WAFFELN

45 g Hafermehl | 40 g Kokosmehl | 190 g (glutenfreies) Dinkelmehl | ½ Teelöffel Backnatron oder Natriumbikarbonat | 1½ Teelöffel Backpulver | ½ Teelöffel Zimt | 1 Prise Salz | 1 Teelöffel Orangenschale | 360 ml Milch nach Wahl | 2 Teelöffel Apfelessig | 1 Esslöffel Orangensaft | 40 g (vegetarische) zerlassene Butter | ½ Teelöffel Vanilleextrakt | 2 Esslöffel Ahornsirup | 50 g gefrorene oder frische Preiselbeeren (Cranberries)

**Für die Preiselbeerkonfitüre:** 120 ml Agaven- oder Ahornsirup | 25 g frische oder gefrorene Preiselbeeren (Cranberries) | 1 Teelöffel Orangenschale

### ZUBEREITUNG

**1.** Milch und Apfelessig mit einem Schneebesen verrühren und mindestens 3 Minuten stehen lassen. Das ergibt eine Art vegetarische Buttermilch. **2.** In einer großen Schüssel Hafermehl, Kokosmehl, Dinkelmehl, Natron, Backpulver, Zimt, Salz und Orangenschale vermengen. **3.** In einer kleineren Schüssel die Buttermilch mit Orangensaft, zerlassener Butter, Ahornsirup und Vanilleextrakt vermischen. **4.** Die feuchten Zutaten langsam zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen. **5.** Zum Schluss die Cranberries unterrühren. **6.** Die Waffeln in einem heißen Waffeleisen ca. 3 Minuten backen. **7.** Während des Backens die Preiselbeerkonfitüre vorbereiten. Alle Zutaten in einen Stieltopf geben und aufkochen lassen, bis die Preiselbeeren aufplatzen. Den Herd abschalten und das Ganze abkühlen lassen. **8.** Zusammen mit den Waffeln servieren.



DU

## WAFFELN MIT ÄPFELN UND ZIMT

### ZUTATEN

125 g Mehl | 1 Esslöffel brauner Streuzucker | ½ Esslöffel Backpulver | Prise Zimt | Prise Salz | 2 Eier (getrennt) | 125 ml Milch | 125 ml Magerjoghurt | 2 Esslöffel zerlassene Butter | ½ Teelöffel Vanilleextrakt | ½ Esslöffel frischer Zitronensaft | 1 Apfel

### ZUBEREITUNG

**1.** Streuzucker, Backpulver, Zimt und Salz unter das Mehl rühren. **2.** In einer anderen Schüssel die Eigelbe mit der Milch, dem Joghurt, der geschmolzenen Butter und dem Vanilleextrakt verquirlen. **3.** Die Mehlmischung unter Rühren hinzufügen und weiter rühren, bis der Teig glatt ist. Den Zitronensaft in eine Schale gießen und die Äpfel darüber reiben. **4.** Verrühren und zum Teig hinzufügen. In einer anderen Schüssel das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig mit dem Spatel unter den Teig heben. **5.** Die Waffeln ca. 2 Minuten im Waffeleisen backen.





DU

## WAFFELN ZUM AUFBEWAHREN

### ZUTATEN

500 g Fertigmehl | 6 Eier | 375 g (geschmolzene) Butter | 300 g Zucker | 1 Tütchen Vanillezucker | 1 Kaffeetasse Milch

### ZUBEREITUNG

**1.** Eier mit dem Zucker (auch dem Vanillezucker) mischen. **2.** Anschließend das Mehl und die Milch zu dieser Mischung hinzugeben. **3.** Zum Schluss die geschmolzene Butter mit diesem Teig verrühren, bis man eine homogene Masse erhält. **4.** Die Waffeln goldbraun backen.

**Tip:** Legen Sie eine Scheibe Brot in die Aufbewahrungsdose. Nach ein paar Tagen ist das Brot hart, aber die Waffeln sind immer noch schön frisch. Ersetzen Sie einfach die harte Brotscheibe durch eine neue.

Vegan waffles with oats and cinnamon	27
Chickpea waffles	28
Savoury waffles with spinach, sun-dried tomatoes and Parmesan cheese	29
Waffles with mango chunks and feta cheese	30
Cranberry orange waffles with maple syrup	31
Waffles with apples and cinnamon	32
Waffles for later	33



EN

## VEGAN WAFFLES WITH OATS AND CINNAMON

### INGREDIENTS FOR 4 TO 5 WAFFLES

125 ml oat milk | 100 g spelt flour | 25 g oats | 1-2 tsp cinnamon or speculaas spices | ½ tsp baking powder | ½ tsp baking soda or sodium bicarbonate | Pinch of salt | 1 tbsp agave syrup (optional)

### PREPARATION

**1.** Mix all ingredients together in a bowl with a whisk to a smooth batter. **2.** Bake the waffles for around 3 minutes until golden brown.

Serve with a little agave syrup and fresh fruit.

EN

## CHICKPEA WAFFLES

### INGREDIENTS FOR 5 TO 6 WAFFLES

90 g chickpea flour | 45 g all-purpose or gluten-free flour | 1 tsp cream of tartar or baking powder | ½ tsp cinnamon | 1 sachet vanilla sugar | 1 egg | Pinch of salt | 2 tbsp sunflower oil | 2 tbsp maple syrup

### PREPARATION

**1.** Mix all dry ingredients (chickpea flour, flour, baking powder, vanilla sugar, cinnamon and salt) in a bowl. **2.** Combine all wet ingredients in a separate bowl. **3.** Add the wet ingredient mixture to the dry ingredients and mix well. **4.** Bake the waffles in a waffle iron.

Top with your favourite breakfast ingredients, such as yogurt, honey, berry syrup, fresh fruit, granola or seeds and nuts.



EN

## SAVOURY WAFFLES WITH SPINACH, SUN-DRIED TOMATOES AND PARMESAN CHEESE

### INGREDIENTS FOR 5 WAFFLES

1 egg | 100 g self-rising flour (or 100 g spelt flour combined with 1 tsp baking powder) | 40 g fresh spinach | 2 sun-dried tomatoes without oil | Pinch of oregano | Pinch of salt and pepper | 60 g butter | 30 g grated Parmesan cheese | 2 tbsp olive oil

**Toppings:** 60 ml sour cream | Cherry tomatoes | Fresh basil | Parmesan cheese | Salt and pepper

### PREPARATION

**1.** Melt the butter and allow to cool. **2.** Cut the sun-dried tomatoes into small pieces. **3.** In a large bowl, combine the egg and cooled butter and add the 2 tablespoons of olive oil. Mix well with a hand mixer or food processor. **4.** In a blender, combine half of the batter with the spinach, grated Parmesan cheese, herbs and sun-dried tomatoes. Blend for one minute. **5.** Combine both mixtures until the green batter has blended in well with the rest of the batter. **6.** Add the flour and blend with a spatula. Allow the batter to rest for 10 minutes. **7.** Bake the waffles in a hot waffle iron for around 4 minutes. Top with a spoonful of sour cream, a few cherry tomatoes, fresh basil, extra Parmesan cheese and salt and pepper.



LUNCH

EN

## WAFFLES WITH MANGO CHUNKS AND FETA CHEESE

### INGREDIENTS FOR 5 WAFFLES

75 g unsalted butter | 2 eggs (split) | 100 g self-rising flour | 80 g sugar | 75 ml milk of choice  
1 tsp vanilla extract | ¼ mango | 50 g feta | Handful of coriander (optional)

### PREPARATION

**1.** Melt the butter and allow to cool. **2.** Combine the sugar, vanilla, milk and cooled butter and mix well. **3.** Whisk the egg yolks with the batter and gradually add the flour. **4.** In a separate bowl, whisk the egg whites until stiff and carefully fold into the batter. **5.** Cut the mango into small cubes, crumble the feta and finely chop the coriander. **6.** Stir into the batter. **7.** Bake the waffles until golden brown.

SNACK



EN

## CRANBERRY ORANGE WAFFLES WITH MAPLE SYRUP

### INGREDIENTS FOR 6 WAFFLES

45 g oat flour | 40 g coconut flour | 190 g spelt flour or gluten-free flour | ½ tsp baking soda or sodium bicarbonate | 1½ tsp baking powder | ½ tsp cinnamon | Pinch of salt | 1 tsp orange zest | 360 ml milk of choice | 2 tsp apple cider vinegar | 1 tbsp orange juice | 40 g melted butter or margarine | ½ tsp vanilla extract | 2 tbsp maple syrup | 50 g frozen or fresh cranberries

**For the cranberry jam:** 120 ml agave or maple syrup | 25 g fresh or frozen cranberries | 1 tsp orange zest

### PREPARATION

**1.** Use a whisk to mix the milk and apple cider vinegar and let it rest for at least 3 minutes. This produces a kind of vegetarian buttermilk. **2.** In a large bowl, combine the oat flour, coconut flour, spelt flour, baking soda, baking powder, cinnamon, salt and orange zest. **3.** In a smaller bowl, combine the buttermilk and orange juice, melted butter, maple syrup and vanilla extract. **4.** Gradually add the wet ingredients to the dry ingredients and mix well. **5.** Finally, stir in the cranberries. **6.** Bake the waffles in a hot waffle iron for around 3 minutes. **7.** Prepare the cranberry jam while the waffles are baking. **8.** Combine all ingredients in a saucepan and bring to a boil until the cranberries start to pop. Turn off the heat and allow to cool. **9.** Serve the jam with the waffles.



SNACK

EN

## WAFFLES WITH APPLES AND CINNAMON

### INGREDIENTS

125 g flour | 1 tbsp brown sugar | ½ tbsp baking powder | Pinch of cinnamon | Pinch of salt | 2 eggs (split) | 125 ml milk | 125 ml low-fat yogurt | 2 tbsp melted butter | ½ tsp vanilla extract | ½ tbsp fresh lemon juice | 1 apple

### PREPARATION

**1.** Mix together the brown sugar, baking powder, cinnamon, salt and flour. **2.** In a separate bowl, beat the egg yolks with the milk, yogurt, melted butter and vanilla extract. **3.** Add the flour mixture while stirring and mix until a smooth batter is formed. **4.** Pour the lemon juice in a small bowl and grate the apples into it. Stir together and add to the batter. **5.** In a separate bowl, whisk the egg whites until stiff and carefully fold into the batter. **6.** Bake the waffles in a waffle iron for around 2 minutes.





EN

## WAFFLES FOR LATER

### INGREDIENTS

500 g self-rising flour | 6 eggs | 375 g (melted) butter | 300 g sugar | 1 sachet vanilla sugar | 1 coffee cup of milk

### PREPARATION

**1.** Combine the eggs and sugar (including the vanilla sugar). **2.** Add the flour and milk to the mixture. **3.** Finally, add the melted butter until it forms a homogeneous dough. **4.** Bake the waffles until golden brown.

**Tip:** Place a slice of bread in the storage container. After a few days, the bread will be hard, but your waffles will still be nice and fresh. Simply replace the hard bread slice with a new one.