

# Hanfmehl-Waffeln

## Waffelteig süße Variante

150 g Dinkelmehl  
30 g Hanfmehl  
2 Eier  
80 g Zucker  
1 TL Backpulver  
100 ml Milch  
100 ml Sprudel  
1 EL Hanföl  
3 EL Rapsöl zum Braten



## Waffelteig pikante Variante

150 g Dinkelmehl  
30 g Hanfmehl  
2 Eier  
1 TL Backpulver  
100 ml Milch  
100 ml Sprudel  
1 EL Hanföl  
3 EL Rapsöl zum Braten  
1 TL Salz  
1 Prise Zucker  
1/4 Paprika fein gehackt  
1 Lauchzwiebel fein gehackt  
25 g Emmentaler fein gerieben

### **Zubereitung:**

Die jeweiligen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Pro Waffel 2-3 EL Waffelteig in die Mitte des heißen, geölten Waffeleisens geben, dieses schließen und die Waffeln backen bis sie goldbraun sind.



## Guten Appetit!

wünscht Ihre Ölmühle Illingen