

Rezepttitel

Menge / Portionen: 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Minuten
Koch - / Backzeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Anmerkung:
glutenfrei – laktosefrei - fruktosearm - histaminarm

Dessert



Zutaten

- 300 g glutenfreies Mehl (z.B.. Helle Mischung von Seitz)
- 100 g laktosefreie Margarine (z.B. Alsan-S)
- 30 g Traubenzucker
- 20 g Kokosblütenzucker
- 1 Priesse Salz
- 3 Eier oder 3 Ei-Ersatz
- 200 ml laktosefreie Milch
- 150 ml Reis – Kokos-Drink (Provamel)
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 TL Herbaria Gewürz Kleene Lene
- 1 Messerspitze Zimt und Vanille

Zubereitung

1. Margarine, Traubenzucker, Kokosblütenzucker, Salz und Eier zur dickcremigen Schaummasse mit Handmixer rühren.
2. Mehl, Backpulver, Gewürze, Milch und Kokos-Drink einrühren.
3. Teig portionsweise im Waffeleisen goldgelb ausbacken.

Variation:

Wer mag, kann auch noch einen Esslöffel Hanfsamennüsse in den Teig dazugeben.