

Carrot Cake Waffeln

An das Waffeleisen, fertig, los!

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten • Inhaltsstoffe ••••

Zutaten für ein 6 Waffeln:

1 Karotte
 3 EL Chiasamen + 6 EL Wasser
 75 g Zucker
 80 ml Rapsöl
 250 ml Milch
 280 g Dinkelmehl
 1 EL Backpulver
 1 TL Zimt
 1 Prise Salz

Fürs Topping:
 5 TL Saure Sahne
 Pekannüsse
 2 TL Ahornsirup
 Zimt



So geht's:

3 EL Chia Samen mit den 6 EL Wasser in ein Glas geben und ein paar Minuten quellen lassen.

Durch die Chia Samen haben wir eine extra Portion Omega 3 Fettsäuren in unseren Waffeln, die entzündungshemmend wirken und unsere Herz-Gesundheit positiv unterstützen können.

Anstelle der Chia Samen mit Wasser können auch 2 Eier verwendet werden.

In der Zwischenzeit die Karotte schälen und fein raspeln.

Die feine Variante schmeckt deutlich besser als die mit groben Raspeln.

Dann alle Zutaten für den Teig miteinander verrühren und die Waffeln in einem leicht gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Fürs Topping die Waffeln mit einem Klecks Saure Sahne, etwas Ahornsirup, Zimt und Pekannüssen verfeinern.

„Schmecken auch am nächsten Tag noch richtig lecker, vor allem, wenn man sie zuvor kurz in den Toaster steck 😊“

Nährwertangaben pro Portion:

Protein:	8,5 g
Kohlenhydrate:	49,8 g
Fett:	17 g
Kcal:	373