



© GEBACKEN 13.03.2025



HAFERWAFFELN APFEL-KOKOS

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 100 g Apfelmark
- 120 ml Kokosmilch
- 100 g Haferflocken gemahlen
- 10 g Kokosmehl
- 1 TL Kokosöl (flüssig)
- ca. 10 ml Sprudelwasser

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten pürieren (Stabmixer) und zu einem dickeren Waffelteig verarbeiten.
- **Teigkonsistenz wie Muffintei.**
- ca. 15 Min. quellen lassen.
- Waffeleisen anheizen u. zu Beginn einmal einfetten
- die Waffeln nacheinander darin backen.
- auf einem Kuchengitter nebeneinander abkühlen lassen.



Menge:

ca. 4 runde Waffeln

Unsere **Fellschnuten** können sie ab und an als kleine Zwischenmahlzeit, Frühstück od. Betthupferl genießen und wir **Zweibeinerschnuten** getoastet z. Frühstück (mit Skyr od. Joghurt, Marmelade od. Obst) oder herzhaft überbacken wie eine Pizza od. Hawaiitoast.

