Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker

Heute hatte ich bei diesem fantastischen Wetter keine Lust, zu backen oder etwas Aufwändiges zu machen, für das man stundenlang in der Küche steht. Aber ein kleines Sonntagssüß muss ja doch sein. Da ich gestern viele sehr reife Bananen bei einer Foodsharing-Abholung rettete und nicht mehr alle im Fairteiler weitergeben konnte, bot sich natürlich etwas mit Banane an.

Beim kulinarischen Brainstorm kam dann Waffellust auf. Viel zu lange hatte ich mein Waffeleisen nicht aus der Abstellkammer gekramt, also wurde es mal wieder Zeit! Heute naschen wir also Bananenwaffeln mit Dinkelvollkornmehl und Kokosblütenzucker.

Die Bananenwaffeln sind auch ein super Rezept für Kinder, da sie nicht viel Zucker enthalten (und man den Zucker auch weglassen kann). Wie immer schmecken sie mit frisch gemahlenem Mehl am besten, aber gekauftes oder auch Dinkelmehl 1050 tun es genauso gut.

Wem die Waffeln nicht süß genug sind, der kann beim Naschen mit Puderzucker nachhelfen. Nuss-Nugat-Creme schmeckt auch köstlich dazu! =)

Für 8-10 Waffeln:
2 sehr reife große Bananen
(oder 3 kleine)
80 g Kokosblütenzucker
1 Ei, getrennt
300 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
1 TL Backpulver
30 g geröstete Nüsse, fein gehackt
2 TL Zimt
250 ml Milch 1,5 % Fett

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Zucker dazu wiegen und beides verrühren.

Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen (oder in den Kühlschrank). Das Mehl mit dem Backpulver, den Nüssen und dem Zimt mischen und dann mit der Milch zum Bananenmix geben und alles gut verrühren. Eine Weile stehen lassen und in der Zwischenzeit das Waffeleisen aufstellen und vorheizen. Etwas Margarine oder Butter und einen Pinsel bereit halten.

Sobald das Eisen heiß ist, den Eischnee unter den Teig heben und das Eisen ganz leicht einfetten. Dann einen großen Löffel Teig pro Waffel hinein geben und einige Minuten backen.

Die Waffeln auf einem Gitter abkühlen lassen und zum Servieren

mit Puderzucker bestäuben.

Wenn man sie zum Frühstück vernascht, könnte man auch Ahornsirup darüber geben, wie man das bei Pancakes tut. Oder man streicht dünn Nuss-Nugat-Creme darauf.

Ich hoffe, euch auch mal wieder Lust auf Waffeln gemacht zu haben und wünsche euch einen genussvollen Sonntag mit genauso viel Sonnenschein wie hier bei uns!

Macht es euch schön!

Eure Judith

Herzhafte Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln & Käse

Manch mal ist Naschkatze eine große Sparfüchsin. Ich kann mich tagelang über tolle Schnäppchen freuen. Wenn es dann noch nachhaltig ist, ist die Freude doppelt groß.

Schon länger wünsche ich mir ein herzförmiges Waffeleisen und hatte immer mal wieder bei den Kleinanzeigen geschaut, denn ich finde, Elektrogeräte und viele andere Dinge kann man wunderbar gebraucht kaufen.
Dann geriet das Waffeleisen wieder in Vergessenheit, bis ich etwas anderes suchte und spontan auch diesen Suchbegriff eingab. Der glückliche Zufall zeigte ein Doppelwaffeleisen in meinem Viertel an – für 6 Euro!

Einen Tag später war ich glückliche Besitzerin eines Herzwaffeleisens, das einwandfrei in Schuss war und nur ein bisschen geputzt werden musste.
Zur Einweihung machte ich Buchweizenwaffeln aus „Waffeln. Als ob immer Sonntag wäre“ von Anne-Katrin Weber (GU). Allerdings wandelte ich sie direkt in eine vegane Variante um. Dieses Grundrezept nutzte ich dann letztes Wochenende für ein herzhaftes Frühstück: Buchweizen-Dinkel-Waffeln mit Zwiebeln

und geriebenem Käse.

Durch den Käse ist das Rezept natürlich nicht mehr vegan, aber Veganer können ihn entweder durch eine vegane Variante ersetzen oder ein paar Esslöffel Hefeflocken in den Teig rühren – das gibt auch eine wunderbar herzhafte und käsige

Note.

Naschkater hatte die Idee, etwas Chutney dazu zu essen. Wir hatten selbstgemachtes Feigenchutney und Mangochutney da und Kater öffnete letzteres. Das passte super zu den Waffeln! Ein herzhaftes Tomatenchutney könnte ich mir auch gut vorstellen. Wenn ihr Herzhaft-Fruchtiges mögt, probiert aus, was euch schmeckt. Aber auch pur oder zum Salat sind diese Waffeln absolut köstlich!

Für 8 Stück:

2 mittelgroße oder eine große Gemüsezwiebel
1 Schuss Öl
125 g Margarine
1 gr. Prise Salz
2 LSE *
125 g Buchweizenmehl **
125 g Dinkelvollkornmehl **
8 g Backpulver
2 gestr. TL Knoblauchpulver
Reichlich frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Pflanzen-“Joghurt“
150 g Wasser (oder Pflanzendrink)
50 g geriebener Käse

* *(2 EL Leinsamen + 6 EL Wasser > eingeweicht und püriert)*
** *am besten frisch gemahlen*

Die Zwiebel schälen und in Würfel oder kleine Spalten schneiden und mit Öl in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Etwas abkühlen lassen.
Die Margarine in eine Schüssel wiegen, Salz zufügen und dann die LSE. Alles cremig rühren. Beide Mehle mit Backpulver und Gewürzen vermischen und zur Fettmischung geben. Den „Joghurt“ dazu wiegen und das Wasser angießen und alles verrühren. Die Zwiebeln und den Käse dazugeben und alles verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.
Den Teig etwas ruhen lassen und das Waffeleisen aufheizen.

Jeweils ca. 2 EL Teig in eine Waffelform geben und die Waffeln backen, bis sie leicht gebräunt und außen etwas knusprig sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen und frisch genießen.

Mögt ihr herzhafte Waffeln oder findet ihr, Waffeln müssen süß

sein?
Habt ihr ein Familienrezept für Waffeln?
Hinterlasst mir gerne einen Kommentar, welche besonderen Rezepte ihr liebt und warum!

Habt ein genussvolles langes Wochenende!
Eure Judith

Herbst–Waffeln mit Apfel, Zimt und Maronen

Letzte Woche war im Hause Naschkatze so viel los, dass ich nicht dazu kam, etwas zu backen. Aber es war mir eh viel zu heiß dafür.
Nun wird es nachts wieder schön kühl und bei den vielen

trockenen Blättern, die schon von den Bäumen gefallen sind, meine ich manchmal, schon einen Hauch von Herbst zu riechen.

Am Wochenende war ich in der Heimat und habe meine Omi besucht. Mit ihr verbinde ich zahllose Erinnerungen ans gemeinsame Kochen und Backen, wenn ich in den Ferien bei ihr und Opa zu Besuch war. Von ihr habe ich viele Rezepte übernommen, die ich heute noch zubereite, zum Beispiel die Erbsen-/Bohnensuppe, die Pfälzer Dampfnudeln mit Salzkruste oder die Apfelpfannkuchen mit Buttermilch.

Leider baut Omi immer mehr ab, isst nicht mehr viel und schläft fast den ganzen Tag. Meinen Besuch hat sie komplett verschlafen, aber ich war trotzdem froh, sie mal wieder sehen zu können. Ich wollte ihr noch einiges sagen und ich hoffe, sie hat es unterbewusst trotzdem gehört und vielleicht ein bisschen gespürt, dass ich da war.
Gerade in diesen Zeiten finde ich es umso wichtiger, lieben Menschen zu zeigen, wie viel sie einem bedeuten und liebe- und verständnisvoll miteinander umzugehen – auch wenn man mal unterschiedlicher Meinung ist.

Nächste Woche sind Naschkater und ich im Urlaub, aber heute gibt es jetzt noch mal was zu naschen: Waffeln mit Herbst-Aromen als süße Einstimmung auf den Wechsel der Jahreszeiten…

Für 2–4 Personen:

200 g Dinkelmehl Type 630
200 g Dinkelvollkornmehl, frisch gemahlen
50 g Zucker
4 g Trockenhefe
2 TL Zimt
1 Prise Salz
60 g Kandiszucker, fein zerstoßen (alternativ Hagelzucker)
150 g Margarine
180 ml Reisdrink
50 g Maronen, gegart und geschält, fein gehackt
1 gr. Bio-Apfel, mit Schale grob gerieben

Die ersten 7 Zutaten in die Schüssel der Küchenmaschine wiegen und vermischen.
Margarine in einem kleinen Topf zerlassen und dann mit dem Reisdrink verrühren. Beides zur Mehlmischung geben und mit der Maschine 10 Minuten kneten. Dann zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen (am besten den Ofen kurz anmachen, damit er kuschlige 30–40 Grad hat, dann wieder ausmachen und die Schüssel hineinstellen). Wenn das Volumen des Teigs sich vergrößert hat, den Apfel reiben und kurz unterkneten. Das Waffeleisen aufheizen.
Esslöffelgroße Portionen* abnehmen und im leicht gefetteten Waffeleisen ca. 5–6 Minuten ausbacken.
Die Waffeln nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und genießen.

* [Variiert je nach Form des Waffeleisens. Ich habe einen elektrischen Tischgrill mit Waffelseite, mit dem man 6 dünne, quadratische Waffeln backen kann. Bei kleinen Portionen werden die Waffeln dann rund wie auf dem Foto. Bei runden Eisen nehmt ihr vielleicht pro Herz einen halben EL, aber am besten probiert ihr einmal mit einer Portion aus…]

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch fein!

Eure Judith

Knusprige Waffeln (vegan)

Ganz oft, wenn ich Naschkater frage, was ich denn am Wochenende backen könnte, antwortet er „Was Veganes!“. Er steht total drauf, wenn tierische Produkte in Backwaren ersetzt werden, ohne dass man einen Unterschied schmeckt und freut sich fast noch mehr über gelungene Küchenexperimente als ich.

Spannend finde ich es aber auf jeden Fall, neue Ideen auszuprobieren. Diese Woche hatten wir mal wieder das Buch von Bear Grylls in der Hand, das ich euch hier auch schon

vorgestellt habe. Darin schreibt er von veganen „Eiern“ aus Leinsamen und das wollten wir natürlich ausprobieren. Das Ergebnis seht ihr hier: herrlich knusprige Waffeln ohne Hühnerei und Laktose. Ich habe mich von Joghurtwaffeln inspirieren lassen und die tierischen Zutaten durch vegane ersetzt.

Das hat wunderbar geklappt, der Teig klebte richtig gut und geschmacklich sind die Waffeln der Himmel für alle Naschkatzen! Für die Eierproduktion braucht ihr einen guten Stabmixer, ich weiß nicht, ob ein ganz schwacher das packt. Ansonsten ist das Rezept einfach nur unkompliziert.

Beim Backen hatte ich am Anfang das Problem, dass es mir die Waffeln auseinander riss – die Oberseite klebte am oberen Eisen, die zweite Hälfte am unteren. Dann backte ich die Waffeln ganz dünn und öffnete das Waffeleisen vorsichtig und das klappte wunderbar.
Ich empfehle also, kein belgisches Eisen für dicke Waffeln zu verwenden – das könnte mit diesem Teig misslingen – und die Waffeln grundsätzlich sehr dünn zu backen.

Hier noch mein Leinsamen-Eier-Rezept:
1 EL Leinsamen
3 EL Wasser

Alles zusammen pürieren. Das ergibt 1 „Ei“ von ca. 30 g. Man kann genauso gut gemahlene Leinsamen verwenden, die hatte ich nur nirgends gefunden.

Für ca. 20 dünne Waffeln:

125 g Margarine
60 g Zucker
4 Leinsamen-Eier
200 g Sojagurt Vanille
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 ml Sojadrink Vanille

Margarine und Zucker cremig rühren, dann nach und nach die Eier einrühren. Den Sojagurt dazugeben und alles verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und über die Masse sieben. Zusammen mit dem Sojadrink zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
In der Zwischenzeit das Waffeleisen aufheizen. Ober- und Unterseite des Eisens leicht einfetten, dann kleine Kleckse des Teigs darauf geben und in ca. 5 Minuten dünne Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Waffeln halten sich einige Tage in einer Keksdose. Sie schmecken aber so gut, dass Aufbewahrung kein Thema sein sollte…

Ich werde gleich mal noch welche naschen, bevor sie alle weg sind. Euch wünsche ich einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith