



## GLUTENFREIE CHIA-WAFFELN

### ZUTATEN FÜR 2-4 PERSONEN

- 220 ml dmBio Reis Drink
- 2 EL dmBio Chiasamen
- 1 EL dmBio Blütenhonig
- 1 EL dmBio Sonnenblumenöl
- 500 g dmBio Apfelmark
- 150 g glutenfreies dmBio Hafermehl
- 1 TL dmBio Backpulver mit Reinweinstein
- 1 EL dmBio Bourbon Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zimt

### ZUBEREITUNG

Chiasamen über Nacht in etwa 12 EL Wasser einweichen und quellen lassen, so dass eine puddingartige Masse entsteht. Mit Reis Drink, Hafermehl, Honig, Vanillezucker, Backpulver, Zimt und Salz mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Waffeleisen mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln und die Waffeln darin braun ausbacken. Mit Apfelmark servieren und noch knusprig genießen. Perfekt fürs Sonntagsfrühstück!

**ZUBEREITUNGZEIT** ca. 10 Minuten (ohne Quellzeit)

