

Gesunde Apfel- Waffeln

Wir haben uns dazu entschlossen, im Rahmen unseres Gesundheitsprojekts, gesunde **Apfel- Waffeln** mit den Kindern der **4a und 4b** zu backen.

Wir wollen den Kindern damit vermitteln, dass man Süßes, auch ohne raffinierten Zucker und Weizenmehl genießen kann.



Als erstes haben wir die Äpfel geschält.

Dabei wurde natürlich gleich von den guten

Äpfeln genascht.



Zeitgleich wurden von anderen Kindern
die Eier getrennt.

Für manche eine große Herausforderung!



Nachdem die Äpfel geschält worden sind,
wurden sie geviertelt, entkernt und gerieben.

Vorsicht! Auf die Finger aufpassen!



Nachdem die Eier getrennt worden sind wird
das Eiweiß aufgeschlagen.

Am besten gibt man eine Prise Salz dazu,
damit wird es schneller steif.



Zum Eigelb gaben wir das Mehl, aber dieses Mal
haben wir Dinkel-, statt Weizenmehl dazu
gegeben.

Ebenfalls haben wir Weinsteinbackpulver anstatt
normalen Backpulver dazugegeben.



Danach kam der Ahornsirup anstatt
dem Zucker hinzu.

Statt herkömmlicher Kuhmilch
verwendeten wir Mandelmilch.



Eigelb, Mehl, Backpulver, Milch und
Ahornsirup wurden gut miteinander
vermischt und zusammen gemixt.



Am Ende wurden die geriebene Äpfel und das Eiweiß unter die Masse gemischt. Vorsichtig unterheben, sonst geht die Luft aus dem Teig!



Gleichzeitig zum Teig haben wir eine Topfencreme als Topping für unsere Waffeln gemacht.



Die Waffeleisen wurden angeheizt und mit Teig befüllt.

Gespannt warteten wir darauf, dass die Waffeln fertig wurden.



Als die Waffeln fertig waren haben wir sie mit Topfencreme und Früchten verfeinert.

Mmmhh, sie waren wirklich sehr lecker!

Wie man an den Fotos sehen kann, hat es allen großen Spaß gemacht und es gut geschmeckt!!!

Hier noch das Rezept für alle die es gerne nachmachen wollen:

½ Liter Mandelmilch
4 Eier
100g Ahornsirup
1 Prise Salz
360 g Dinkelmehl
2 Pck. Weinsteinbackpulver
6 Äpfel
etwas Öl für das Waffeleisen

Viel Spaß und gutes Gelingen!!!