



Power-Waffeln

(für 10 - 12 Waffeln)

Das brauchst Du:

- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 3 Eier
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 Teelöffel Backpulver
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Esslöffel Öl (zum Einfetten des Waffeleisens)



So wird's gemacht:

1. Schlage die Eier in einer Tasse auf.
2. Wiege Butter und Zucker ab.
3. Gib die Butter in eine Rührschüssel und rühre mit dem Handrührgerät und den Rührbesen cremig. Rühre den Zucker abwechselnd mit den Eiern unter.
4. Wiege das Mehl ab. Mische Backpulver und Vanillepuddingpulver unter und rühre diese Mischung nach und nach unter.
5. Rühre den Joghurt unter.
6. Heize in der Zwischenzeit das Waffeleisen vor, gib das Öl in eine Tasse und bestreiche die Backflächen des Waffeleisens damit dünn mit dem Pinsel.
7. Gib jeweils 2 gehäufte Esslöffel Teig auf die Backfläche und backe zu einer Power-Waffel aus. Nimm die Waffel mit einer Gabel vorsichtig weg und lege sie auf ein Kuchengitter zum Auskühlen. Verfahre mit dem restlichen Teig ebenso.

Das brauchst Du außerdem:

Rührschüssel, Handrührgerät mit Rührbesen, Waage, Messer, Esslöffel, 2 Tassen, Gabel, Waffeleisen, Kuchengitter, Pinsel, Abfallteller

Tipp:

Die Power-Waffel schmeckt auch sehr gut, wenn Du zusammen mit dem Joghurt 2 geraspelte Äpfel, die Du vorher mit Zitronensaft beträufelt hast, untermischst.



Müsli

(für 4 Personen)

Das brauchst Du:

250 g kernige Haferflocken

40 g Sonnenblumenkerne

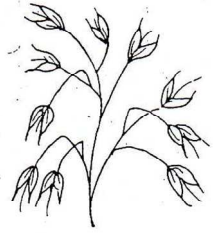
40 g gehackte Nüsse

50 g getrocknete Aprikosen (oder Rosinen)

dazu:

750 ml Milch

600 g Obst je nach Jahreszeit, z. B. 2 Äpfel, 1 Birne, 1 Apfelsine



So wird's gemacht:

1. Schneide die Aprikosen auf dem Brettchen in kleine Würfel.
2. Gib die Haferflocken, die Sonnenblumenkerne, die Nüsse und die Aprikosen in eine Glasschüssel und mische alles gut durch.
3. Wasche die Äpfel und die Birne, schneide sie auf dem Brettchen erst in Viertel und dann in kleine Würfel.
4. Schäle die Apfelsine, teile sie in Spalten und schneide diese auf dem Brettchen in kleine Würfel.
5. Gib das Obst in die Glasschüssel, gib Joghurt oder Milch darüber und mische gut durch.

Das brauchst Du außerdem:

Plastikschüssel, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser, Glasschüssel, Waage, Esslöffel, Abfallteller

Tipp:

Das Müsli kannst Du sehr gut als Vorratsmischung herstellen. Dazu werden einfach nur die Flocken, Sonnenblumenkerne, Nüsse und Aprikosen (Rosinen) gemischt und in einem verschlossenen Glas oder einer Dose aufbewahrt. Das frische Obst und die Milch oder den Joghurt gibst Du dann erst vor dem Verzehr dazu.

Wenn Du keine Trockenfrüchte magst, dann lass diese weg.