



Zurück zur Natur - Faaker See

Rezepte von Carmen Schachinger/"Der grüne Heinrich", 9582 Oberaichwald

Honig-Apfelkwass

Zutaten:

- 1 l Wasser
- 2 Äpfel (am besten Bio, ungeschält)
- 2 EL Honig (roh, nicht erhitzt)
- 1 TL Rosinen (optional)

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, in Stücke schneiden und in ein sauberes Glasgefäß geben.
2. Honig im Wasser auflösen und über die Äpfel gießen.
3. Rosinen hinzufügen, falls gewünscht.
4. Glas mit einem Tuch abdecken und 2-3 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.
5. Wenn sich Bläschen bilden und der Duft leicht säuerlich ist, ist die Fermentation abgeschlossen.
6. Flüssigkeit abseihen, in Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Waffeln mit Braunhirse

Zutaten:

- 150 g Braunhirsemehl
- 100 g Dinkelmehl oder anderes Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 300 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 2 EL Zucker
- 50 g geschmolzene Butter oder Öl

Zubereitung:

1. Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Eier, Milch, Honig und Butter hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
4. Teig portionsweise ausbacken, bis die Waffeln goldbraun sind.
5. Nach Belieben mit frischem Obst, Joghurt oder Nussmus servieren.