



Apfel-Ingwerwaffeln mit Hagebuttenschaum

Zutaten (für vier Personen)

150 g Mehl
1 TL Stärke
80 g brauner Zucker
4 Eier
2 EL Sauerrahm
2 Äpfel in Würfel
1 EL gehackte Minze
Abrieb von einer halben unbehandelten Zitrone und Orange

2 Eigelb
125 ml heller Traubensaft
1 ½ EL Hagebuttenmark
1 ½ EL frischer Ingwer
1 ½ EL Puderzucker
2 EL Himbeersoße
4 Minzkrönchen

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Eier mit braunem Zucker, Zitronen- und Orangenabrieb, Sauerrahm, gehacktem Ingwer, Stärke und Mehl gut verrühren, gehackte Minze und Apfelwürfel mit unterziehen. Waffeleisen erhitzen und mit Öl einpinseln. Von der Masse auf das Eisen geben, Deckel schließen, goldgelb backen, herausnehmen und mit Zimtzucker bestreuen.

Eigelb mit Traubensaft über heißem Wasserbad schaumig aufschlagen und Hagebuttenmark mit unterziehen.

Waffeln mittig abknicken und auf flachem Teller anrichten. Mit Hagebuttenschaum überziehen und mit Himbeersauce beträufeln. Zum Schluß mit Minzkrönchen garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Nährwerte pro Portion

465 kcal - 11g Fett - 14 g Eiweiß - 76 g Kohlenhydrate - 6,3 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.