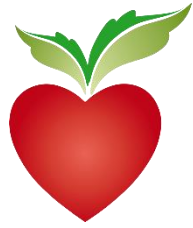


### Möhrenwaffeln (ergibt etwa 8 Waffeln)

|  |  |
|--|--|
| 2 Möhren   | So wird`s gemacht:                           |
| 200 g weiche Butter  | Möhren schälen und fein raspeln. Butter      |
| 120-80 g Zucker  | schaumig rühren, Zucker, Zimt und Eier nach  |
| 1 Prise Zimt   | und nach mitrühren. Alle anderen Zutaten mit |
| 6 Eier   | unterrühren und den Teig etwas ruhen lassen. |
| 200 g feine Haferflocken                                   | Waffeln im (gefetteten) Waffeleisen          |
| 100 g gemahlene Haselnüsse                                 | goldbraun backen.                            |
| 160 g Mehl (Type 405-1050)                                 |  |
| 200 ml Karottensaft  |  |
| (Mit Puderzucker bestreut servieren. je nach Süßgeschmack) |  |



Der Vorteil von Mehl Typ 1050 liegt im höheren Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt. Die Waffeln sättigen durch Gemüse, Nüsse und das etwas dunklere Mehl sehr gut und können auch mal als Snack oder Zwischenmahlzeit dienen. Durch den recht hohen Ballaststoff und Gemüseanteil ist dieses Rezept weit mehr als eine „Süßigkeit“.