

Rezept des Monats August 2026

Waffel-Sandwich

Zutaten		Zubereitung
65 g	Dinkel-Vollkornmehl	Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Teig 10-15 Minuten quellen lassen.
65 g	Haferflocken	
25 g	Sonnenblumenkerne	
25 g	Leinsamen	
¼ TL	Salz	
	Chilipulver	
75 g	Joghurt 3,8%	Waffeleisen auf beiden Seiten dünn mit Öl einstreichen und auf höchster Stufe erhitzen. Nacheinander zwei Waffeln ausbacken, bis kein Dampf mehr entweicht. Die Waffel im Ganzen herausnehmen und auskühlen lassen.
150 ml	Wasser	
	Öl	Salat und Gemüse putzen und waschen. Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Gurke, Tomate und Frühlingszwiebel sehr klein würfeln bzw. in feine Ringe schneiden.
4	Salatblätter	
¼	Gurke	
1	Tomate	
1	Frühlingszwiebel	Aufstrich auf die Waffeln streichen. Waffel mit Salat, Gurke und Tomate belegen. Zweite Waffel als Deckel drauflegen.
2-3 EL	Frischkäse	

Tipp: Gemüse lässt sich je nach Saison variieren, z.B. Möhren, Paprika, Radieschen, Lauchzwiebel, Kresse. Statt Frischkäse eignen sich auch andere vegetarische Aufstriche.



Ernährungszentrum
Bodensee | Oberschwaben