



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **BUCHWEIZENCRÉPS/ WAFFELN**

Erstellt am 22.04.2021

**Süße und gesunde Ideen mit Buchweizen**  
vegetarisch mittel  
▼ **Rezepte von Carina Zemsauer** ▼



### **Buchweizencrêpes/ - Wraps**

#### **Zutaten:**

- 100g **Farmgoodies Buchweizen**
- 100ml Pflanzendrink
- 100ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1-2EL Süße nach Wahl (Rohrzucker, Birkenzucker,..)
- ¼ TL Backpulver
- Prise Zimt/ Vanille

#### **Sonstiges:**

- Öl zum ausbraten
- Schokocreme
- Marmelade
- Puderzucker

Den Buchweizen mit einer Getreidemühle oder einem Standmixer zu Mehl vermahlen. Anschließend alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und den Teig kurz ruhen lassen. (ca. 10min). Danach in einer gut beschichteten Pfanne, die Crêpes in etwas Öl ausbacken. Anschließend nach Belieben mit Schokocreme / Marmelade bestreichen, gerne auch mit Früchten belegen, zusammenrollen oder zusammenfalten, mit Puderzucker bestreuen und genießen.

### **Buchweizenwaffeln/ Pancakes**

#### **Zutaten:**

- 80 **Farmgoodies Buchweizen**
- Mineralwasser mit Kohlensäure/ Pflanzendrink

#### **Sonstiges:**

- Öl zum ausbacken
- Saisonale Früchte
- Süße Aufstriche (Marmelade, Schokocreme, Honig,..)

- 1-2 EL Süße nach Wahl
- Nussmus
- Prise Salz

Den Buchweizen mit einer Getreidemühle oder einem Standmixer zu Mehl vermahlen. Die trockenen Zutaten nach und nach mit dem Mineralwasser vermengen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Teig kurz ruhen lassen. Anschließend das Waffeleisen mit Öl bestreichen und die Waffeln ausbacken. Wer kein Waffeleisen besitzt hat die Möglichkeit den Teig als Pancakes in einer gut beschichteten Pfanne in etwas Öl auszubacken. Nach Belieben toppen und genießen. Dies ist eine gesunde, vollwertige Frühstücksvariante, die noch dazu gut sättigt. Herrlich an gemütlichen Sonntagmorgen ☀️.

2024 © All Rights Reserved.