

# Waffeln oder Pfannenkuchen – Zum satt Essen und so Gesund

Durch meine Gesundheits- und Ernährungsberatung, bin ich ständig auf der Suche nach neuen Rezepten. Die meisten Rezepte entstehen allerdings in meinem Kopf. Wenn ich mich so umschaue, egal ob im realen Leben oder in der virtuellen Welt, überall bekomme ich Inspirationen für meine neuen Kreationen, auch im Lebensmittelbereich.

Neben meiner kreativen Leidenschaft „Gesundheit und Ernährung“, gibt es ja noch meine zweite große Leidenschaft. Das Nähen meiner Garderobe. Dazu werde ich Euch in einem anderen Blogbeitrag mehr erzählen.

Hier und jetzt, geht es um das Essen!

Da ich Waffeln bzw. Pfannenkuchen in allen Geschmacksrichtungen liebe, möchte ich Euch von meinen neuesten Ideen erzählen.

Waffeln oder Pfannenkuchen passen einfach immer. Zum Frühstück, zum Mittag, zum Nachmittagskaffee oder/und zum Abendbrot. Gesund, sättigend und so vielfältig sind Waffeln, wie kaum etwas Anderes.

Die Zutaten lassen sich beliebig variieren! Grundlegend achte ich nur darauf, dass ich erst alle flüssigen Zutaten vermenge um dann erst die trocknen Zutaten hinzuzufügen.

Nicht nur bei den Waffeln oder Pfannenkuchen mit frisch gemahlenem Getreide, achte ich immer darauf, dass ich dem gemahlene Getreide Zeit geben, sich zu entfalten und zu Reifen.

Die Enzyme des frisch gemahlene Getreides sind beim Waffelteig genauso wie bei einem Brotteig, für mich

unverzichtbar.

- Sie setzen die Mehlstärke in für die Hefen verwertbare Zuckerstoffe um, bauen Klebereiweiße und Schleimstoffe ab.
- Enzyme sterben erst beim Backvorgang ab, indem sie als Eiweiße zwischen 60 – 90 °C allmählich gerinnen.
- Die Waffeln und Pfannenkuchen werde dadurch viel bekömmlicher, gerade für Menschen mit Getreideunverträglichkeiten!
- Außerdem bildet sich durch das lange Reifen des Teiges, das Vitamin B12.

Dann braucht Ihr nur noch ein Waffeleisen oder eine beschichtete Pfanne.

Zwei Gabeln, damit Ihr Euch die Finger nicht verbrennt und ein Grillrost zum Auskühlen der fertig gebackenen Waffeln bzw. Pfannenkuchen sowie Teller zur Aufbewahrung.

Oder Ihr esst die Waffeln oder die Pfannenkuchen, direkt nach dem Backen, welches meine Lieblingsvariante ist!

**Los geht es!**

Flüssige Zutaten:

- Wasser, Milch, gesäuerte Milch, Kokosmilch oder Fruchtsäfte
- Ghee, Butter, kaltgepresste Öle, Kokosfett oder Margarine
- Nussmus aus Mandeln, Haselnüssen, Erdnüssen, Kokos,

Sesam

- Honig, Chyawan Pura, Ahornsirup, Chiamarmelade, Stevia, Rohrohrzucker, Apfeldicksaft oder Birnendicksaft
- Gemüse- oder Obstsäfte
- Eier
- Mus aus Datteln und allen Früchten, die Euch schmecken
- Mus aus Gemüse oder Obst, für eine Extraportion Obst und Gemüse, was Kinder mit wachsender Begeisterung essen werden

Feste Zutaten:

- frisch gemahlene Mehl aus Roggen, für eine nicht süße und/oder kräftige Variante
- Alle Mehle, die es zu kaufen gibt. Nur bitte kein normales weißes Auszugsmehl Typ 405. Dieses Mehl, hat meiner Meinung nach, in einer gesunden Küche nichts zu suchen.
- Dinkel, Reis, Weizen, Kamut, Emmer Einkorn, Buchweizen, für eine neutrale oder süße Variante
- frisch gemahlene Linsen für eine Extraportion Eiweiß und eine Extraportion Ballaststoffe
- immer eine Prise Salz
- Hefe frisch oder trocken
- Backpulver
- Weinsteinensäure
- Und/oder Sauerteigansatz, aus frisch gemahlene Roggen
- Und/oder Livieto Matre, aus frisch gemahlene Weizen oder Dinkel

Sonstige Zutaten:

- Obst oder Gemüse als Saft für kräftige Waffel- oder Pfannenkuchenvarianten
- Kräuter frisch oder getrocknet für eine kräftige Variante mit Roggen. Wobei ich die getrockneten Kräuter,

mit kochendem Wasser übergieße, um das Aroma und den Geschmack zu wecken.

- z.B.:
- Salbei, Thymian, Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin und Tomatenmark für eine leckere Mittelmeervariante
- Petersilie, Dill, Schnittlauch und Sauerrahm für leckere Waffeln oder Pfannenkuchen mit geräucherten Lachsscheiben
- -Zitronensaft und Thymian für eine frische und sommerliche Variante
- Gewürze nach Lust und Laune. Alle Gewürze, die Ihr zum Backen von Keksen und Kuchen oder zum Kochen verwendet, könnt Ihr auch für einen Waffelteig oder für einen Pfannenkuchenteig verwenden. Die meisten Gewürze gibt es im Ganzen oder gemahlen. Wobei ich die ganzen Früchte bevorzuge um sie dann kurz vor Gebrauch zu zerkleinern.
- z.B.:
- Apfelmus und Zimt
- Aprikosenmus und Zimt
- Erdbeermus und Thymian
- Ingwer, Sumach, Räucherpaprika und Kreuzkümmel für ein Raucharoma in Euren Waffeln oder Pfannenkuchen
- Annato Samen, Kreuzkümmel, Knoblauch und Senf für eine asiatische Variante
- Chili, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Pfeffer für eine feurige Variante
- Schwarzkümmel, Knoblauch, Chili und Curry für eine orientalische Variante
- Ingwer, Tonkabohnen, Kardamom, Kurkuma, Nelken für eine süße Variante
- Zimt, Nelken, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Fenchelsamen, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer, Chili und Senfsamen für ein kräftige Variante
- Piment, Zimt, Fenchel, Anis, Muskat und Nelken für eine weihnachtliche Variante

Toppings:

- Käse in allen Variationen geraspelt, in dünnen Scheiben, geschmolzen
- Nüsse
- Sahne
- Crème fraîche
- Früchte gekocht, püriert, gewürfelt oder in Scheiben
- Gemüse gekocht, püriert, gewürfelt oder in Scheiben
- So vielfältig können Eure Waffeln oder Pfannenkuchen sein. Ist das nicht unglaublich? Es ist auf alle Fälle für jeden etwas dabei!

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

### **Meine Publikationen**

*28.07.2017*

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

*17.07.2017*

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

*31.01.2017*

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

*20.01.2017*

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

*18.08.2016*

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

*20.07.2016*

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

*18.03.2016*

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

*08.03.2016*

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

*04.12.2015*

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

*16.11.2015*

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung