



Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

VEGANE SAUERTEIG-WAFFELN

Sauerteigzubereitung mit BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio

Für den Vorteig:

- 250 g BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio
- 125 g Weizen-Mehl Type 405
- 2 TL Honig
- 480 ml Mandeldrink
- 2 TL Apfelessig
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 2 TL Öl
- 2 TL Leinsamen, geschrotet
- 6 TL warmes Wasser

Optional:

- frische Früchte
- Joghurtalternative
- Ahornsirup

Außerdem:

- Waffeleisen



leicht



Gesamtzeit: ca. 15 Std.

+

Backzeit: ca. 22 Min.

ZUBEREITUNG

1. Den BÖCKER Reinzucht-Sauerteig zerbröseln, mit dem Weizen-Mehl, Honig, Mandeldrink und Apfelessig in eine Schüssel geben, verrühren und mindestens 14 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Nach Ablauf der Zeit die geschroteten Leinsamen mit 6 TL warmem Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Anschließend Leinsamenmischung, Backpulver, Salz und Öl zum Sauerteigansatz aus dem ersten Schritt zugeben und vermengen.
3. Waffeln im vorgeheizten und leicht eingeölkten Waffeleisen ausbacken.
4. Die warmen Waffeln optional mit Früchten, veganer Joghurtalternative und/oder Ahornsirup servieren.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



TIPPS & HINWEISE

für süße Rezepte

- **BÖCKER Reinzucht-Sauerteig Bio und BÖCKER Le Chef Bio sind einfach und schnell in der Verwendung und vor allem gelingsicher!**

Einzigartig ist, dass die Starterprodukte entweder DIREKT in den Brotteig gegeben oder zum Ansetzen des eigenen Sauerteigs verwendet werden können. Für leckeres Brot von bester Qualität, denn unsere Produkte enthalten die richtige Menge der notwendigen Milchsäurebakterien. Die Starterprodukte können auf einfache und zuverlässige Weise bei vielen Backwaren die Backhefe ersetzen, denn der Sauerteig sorgt für ausreichend Lockerung im Brotteig. Backen Sie dafür nach unseren speziellen BACKEN OHNE HEFE – Rezepten.

- **Mehl und Co. sieben**

Zutaten wie Mehl, Backpulver und Speisestärke in den Teig sieben. So verteilt sich das Backpulver gleichmäßig und ergibt ein schöneres Backergebnis.

- **Sauerteig in süßem Gebäck?**

Ja, das geht! Der Sauerteig sorgt auch bei süßem Gebäck für eine feine Aromatik, eine perfekte Konsistenz und hält die Backwaren länger frisch.

- **Zutaten in Zimmertemperatur**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.

- **Backform vorbereiten**

Die Backformen sollten immer gut mit Butter oder Margarine eingefettet werden. Die Backform mit Mehl oder Gries bestäuben. Bei Schokoladenkuchen eignet sich auch Kakao.

Alternativ kann der Boden der Backform mit Backpapier ausgelegt werden.

- **Der richtige Platz im Ofen**

Wenn nicht anders im Rezept angegeben, das Blech in die mittlere Schiene schieben. So kann die Luft am besten zirkulieren. Wird der Kuchen oben zu dunkel, kann man ihn mit Alufolie abdecken.

- **Ofentür beim Backen geschlossen lassen**

So verführerisch es ist, während des Backens schon mal in den Backofen zu schauen, sollte die Ofentür immer geschlossen bleiben. Durch den aufgrund des Öffnens entstehenden Temperaturabfall könnte der Kuchen zusammenfallen. Erst kurz vor Backende öffnen, um die Stäbchenprobe durchzuführen.

- **Stäbchenprobe**

Dafür ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Kuchens stechen und herausziehen: Sind Teigreste am Stäbchen, den Kuchen noch ein paar Minuten weiterbacken. Ist das Stäbchen sauber, ist der Kuchen fertig und kann aus dem Backofen genommen werden.

- **Auskühlen lassen**

Kuchen, Kekse und Co. sollte man vor dem Weiterverarbeiten, Anschneiden oder Verpacken immer gut auskühlen lassen.

- **Kuchen aufschneiden leicht gemacht**

Egal ob Kuchen oder Torten, am besten lassen sich diese mit einem nassen Messer schneiden. So bleibt möglichst wenig von dem Kuchen am Messer kleben.