

Fasnetswaffeln mit exotischem Fruchtsalat

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei

Zutaten für 4 Personen

Fasnetswaffeln:

- 1 Tasse Buchweizenmehl
- 2 Tassen Reismehl
- 4-5 Tassen Reismilch
- 1 Ei
- ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten (zimmerwarm) mit einem Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
10 Minuten ruhen lassen.
Waffeln im Waffeleisen backen.

Zutaten für 4 Personen

Exotischer Fruchtsalat:

- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1 Orange
- 1 Baby-Ananas
- 1 Avocado
- 12 Weintrauben
- ½ Limette (Saft)
- 100 ml Kokosmilch
- Kokoswürfel nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Früchte in mundgerechte Stücke schneiden.
Mit Kokosmilch und Limettensaft vermengen.
Mit Kokoswürfeln garnieren.

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer



Weitere Rezepte für Pfannkuchen finden Sie ab Seite 146 in dem Kochbuch von Rosemarie Holzer: ACIDOSE-NATURKÜCHE
ISBN: 978-3-9811851-1-9

