REZEPTTIPP

Herzhaftes Trendgebäck:
Vegane Spinatwaffeln mit Plose Mineralwasser Medium

Zutaten für 6 Waffeln:

- 1 Schalotte
- 200 g Blattspinat
- ½ Muskatnuss
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Flohsamenschalen
- 200 ml Sojadrink
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 1 EL Backpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3 EL Rapskernöl
- 1 EL Ahornsirup
- **250 ml Plose Mineralwasser Medium**

- 200 g Soja Joghurtalternative
- 50 g Pinienkerne

Zubereitung:

1. Zunächst die Schalotte schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Rapskernöl glasig anschwitzen – den Spinat dazu geben und dünsten, bis er zusammenfällt.
2. Den Spinat mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Waffelteig die Flohsamenschalen mit dem Sojadrink anrühren und einige Minuten quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Salz, Kreuzkümmel, frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer, Rapskernöl und Ahornsirup zu einem glatten Teig verrühren und für einen besonders fluffigen Teig das Plose Mineralwasser Medium hinzugeben.
5. Das Waffeleisen nebenbei vorheizen und leicht einfetten.
6. Die Flohsamenschalen unter den Teig mischen und den Spinat vorsichtig unterheben.
7. Je nach Größe des Waffeleisens etwa 2-3 Esslöffel Teig in die Mulden geben und goldbraun backen.
8. Mit dem übrigen Teig wiederholen und nebenbei die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.
9. Die Waffeln mit Soja Joghurtalternative und Pinienkernen servieren.

Bildmaterial

Bildunterschrift: Herzhaftes Trendgebäck: Vegane Spinatwaffeln mit Plose Mineralwasser Medium (Quelle: Plose Quelle AG)

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ

Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:
kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 42, Fax: 089.23 23 63 51, plose@kommunikationpur.com