

VFED - Fermentation in der menschlichen Ernährung – Von der Wissenschaft bis auf den Teller

Feine Hefewaffeln (für 8-10 Waffeln)

425 ml Milch 110 g Butter <i>alternativ: 88 g Rapsöl mit Butteraroma</i>	Milch und Butter in einem Topf kurz auf kleiner Stufe erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Abkühlen lassen, bis die Mischung lauwarm ist
280 g Weizenmehl Typ 550 1-2 EL Zucker ½ - 1 TL Salz 1 ½ TL Trockenhefe	vermengen und die Milchemischung nach und nach dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Es entsteht ein glatter, flüssiger Teig
1 TL Vanilleextrakt 2 Eier	verquirlen und mit dem Schneebesen gut unter den Teig rühren. Den an der Schüsselwand haftenden Teig mit einem Teigschaber nach unten zum Teig schieben. Die Schüssel mit einem Deckel oder Ähnlichem verschließen und im Kühlschrank für mindestens 12 Stunden und maximal 24 Stunden ruhen lassen. Die Hefegärung läuft stark verlangsamt ab, was zu einem intensiven Hefearoma und nicht zu starken Hefegeschmack führt. Der Teig wird schaumig und erreicht doppeltes Volumen

Das Waffeleisen nach Anleitung erhitzen. Den Waffelteig aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Schneebesen durchmischen (Teig fällt zusammen).

Waffeln backen und die weichen und locker luftigen Waffeln genießen.

Oder im Backofen bei 95 °C auf dem Rost für 10 Minuten warm halten. So bleiben die Waffeln frisch.

Variation:

Nach der Ruhezeit, Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 200 g gefrorene (kleine) Heidelbeeren vorsichtig unter den Teig heben. Anschließend Waffeln backen.