



BIOSÜDTIROL



Agricoltrice bio Martina propone: Waffel di semola e mela.

Tempo di preparazione: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti (per 7 persone)

- 1 mela Natyra
- 60 g farina integrale di farro spelta
- 60 g semola di farro spelta
- 60 g burro fuso
- 1 uovo
- 120 ml latte
- 1 cucchiaio di cannella
- succo di limone

Preparazione

Mescolare l'uovo con il burro, aggiungere la farina e la semola. Aggiungere il latte e mescolare il tutto fino a ottenere un composto liscio. Grattugiare finemente la mela con la buccia, condire con cannella e succo di limone e unire all'impasto. Usare un cucchiaio di impasto per ogni waffel, inserirlo nella piastra già calda e cuocere per circa 5 minuti. Servire con un sorriso!

Il suggerimento di Martina



BIOSÜDTIROL

Se prepariamo i waffel per i lattanti, il latte di mucca può essere sostituito con latte d'avena. Se si tratta di bambini un po' più grandi, si può aggiungere all'uovo e burro anche un pizzico di sale. I waffel sono deliziosi se serviti ancora caldi e accompagnati da fettine di mela lievemente stufate. Buon appetito!