



BIOSÜDTIROL

Agricoltrice bio Martina propone: Waffel di semola e mela per bebè e bambini piccoli

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:

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!