

■ REZEPT DES MONATS - Oktober



Foto: shutterstock.com / GulchaSnap

Bananen-Dinkel-Hafer-Waffeln

Diese Waffeln werden wunderbar fluffig, aber nicht knusprig.

Zutaten für 8 Stück:

2	Eier
250 g	überreife Bananen (2-3 Stück)
1/2	Zitrone (Saft)
90 g	Dinkel-Vollkornmehl
30 g	Haferflocken
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
2 TL	Honig
50 ml	Milch
20 g	Butter, geschmolzen

Zubereitung:

- Waffeleisen aufheizen, bei Bedarf einfetten
- Bananen schälen, den Zitronensaft darüber geben und mit einer Gabel zerdrücken
- Eier cremig schlagen, die Bananen dazu geben, weiter schlagen
- Dinkel-Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver und Salz vermengen, dazu geben und verrühren
- Milch, Honig und Butter verquirlen, ebenfalls mit der Masse verrühren
- 2- 3 EL des Teiges pro Waffel goldbraun ausbacken

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	142	1,5	5 g	5 g

Tipp:

Geben Sie zusätzlich eine Handvoll frische Blau- oder Himbeeren in der Teig.

Schmelzen Sie vorsichtig 1 Riegel bittere Schokolade und geben diese nach dem Backen über die Waffel.