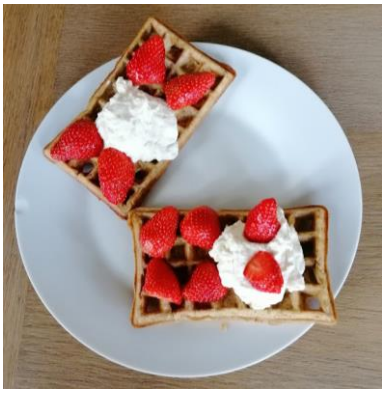

BOEKWEIT-HAVERWAFELS

INGREDIËNTEN

- 1 kop haver
- 1 kop volkorenboekweit
- 1 kot speltbloem
- 2 bananen
- 3 biologische eieren
- 1 tl bakpoeder
- 1 el olijfolie
- 2 ½ kop amandelmelk
- ¼ tl natuurlijk vanille-extract
- 1 handvol walnoten

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten (behalve de walnoten) in een blender.
2. Wanneer het beslag te lopend is, voeg dan meer bloem toe. Is het te dik, voeg dan wat meer melk toe.
3. Bak de wafels in een voorverwarmend wafelijzer, ingestreken met een beetje olie.

Eet smakelijk!

TIP

- Je kan deze wafels serveren met kokossuiker, vers fruit, yoghurt, stukjes chocolade …
- Liever een veganistische variant? Vervang de eieren door chia-eitjes (1 chia-ei, 1 el chiazaad en 3 el water. Meng en laat minimaal 10 minuten rusten om op te stijven).

Friska
Natuurlijk gezond met voeding