



Waffeln mit Bananen und Beeren

Zutaten für 8 Waffeln

Für den Waffel-Teig

- 2 reife Bananen (ca. 220 g)
- 100 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 90 g Dinkelmehl, hell
- 2 TL Backpulver
- 300 ml Mandeldrink (oder einen anderen Pflanzendrink)
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Apfelessig
- 1/3 TL Vanillepulver
- 1 Prise Kristallsalz

Für das Topping

- 200 g Beeren (Heidelbeeren und Himbeeren)
- 2 EL Ahornsirup oder Apfeldicksaft
- 1 EL Xylitol (Zuckeraustauschstoff) - in einem Mixer zu Puderzucker mixen

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Waffeln zunächst die Bananen zusammen mit dem Mandeldrink in einem Mixer fein pürieren.

Dann beide Mehle, Backpulver, Vanille und Salz in eine Schüssel geben. Den Bananendrink und Apfelessig dazugeben und zu einem klumpenfreien Teig verrühren.

Entweder ein Waffeleisen oder eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Kokosöl einpinseln. Dann eine kleine Kelle voll Teig hineingeben, verteilen und 2 Min. goldbraun backen.

Mit dem restlichen Waffelteig ebenso verfahren.

Die Waffeln auf einer grossen Platte oder einem Teller anrichten, mit Sirup beträufeln und die Beeren gleichmässig darauf verteilen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 376 kcal
- Kohlenhydrate: 75 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 3 g