

Gezonde wafels



Boodschappenlijst:

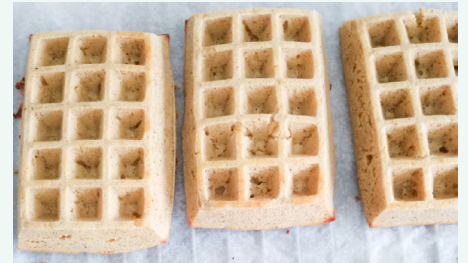
- 3 eieren
- 410 ml melk
- 240 g gemalen havermout
- 2 theelepels bakpoeder
- snuifje zout
- 110 g kokosolie
- goed humeur :-D

Klaar te zetten in de keuken:

- Lekue wafelbakvormen
- Blender
- Steelpan om kokosolie op te warmen
- Mengkom
- Garde
- Oven
- Bakplaat
- Bakpapier

RECEPT:

1. Laat de oven voorverwarmen op 220° C
2. Maal je havermout in de blender
3. Smelt de kokosolie
4. Meng het gemalen havermout, zout en bakpoeder in een kom
5. Voeg daarbij het gesmolten kokosolie toe
6. Meng totdat je een mooi glad mengsel hebt
7. Plaats je vormen op de bakplaat
8. Giet het mengsel in de vormen
9. Plaats de bakplaat voorzichtig in het midden van de oven.
10. Haal de bakplaat na 8-9 minuten uit de oven
11. Hef de vorm op en draai ze om zodat de wafeltjes eruit vallen (nu zijn de silicone vormen niet meer nodig, zorg wel dat ze op een bakpapiertje liggen)
12. Herschik ze voorzichtig op de bakplaat (de geruite tekening moet naar boven liggen)
13. Steek ze nu terug in de oven voor 4-5 minuten
14. Haal ze eruit en dresseer ze naar wens met Griekse yoghurt en fruit



Smakelijk

En onthoud Life is Wonderful
Peter & Celine

WANDERFUL LIFE