



Einfach leckere Waffeln (vegan)

Zubereitungszeit: 15–20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 1 Portion/3 Stück)

Waffelteig

- › 50 g Weizenmehl (griffig/Type 550)
- › 10 g MCT-Öl 77 % = 1 EL
- › 1 Messerspitze Backpulver
- › 1 Tropfen Süßstoff
- › 1 Prise Kurkuma (damit die Waffeln eine gelbe Farbe bekommen)
- › 50ml kohlenensäurehaltiges Trinkwasser

Zubereitung

Waffeleisen wie in der Gebrauchsanleitung angegeben erhitzen. Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Je 1 EL Teig in eine Waffelform einfüllen und das Waffeleisen schließen. Die Waffel ca. 3–4 Minuten backen. Die Waffeln dann herausnehmen.

Zum Garnieren können zum Beispiel Skyr (0,5 % Fett) und Beeren verwendet werden. Am besten sollten die Waffeln noch warm und frisch serviert werden.

Guten Appetit!

TIPP:
Es können beliebig Aromen, wie Sahne-Karamell, zum Waffelteig gerührt werden.

Nährwerte pro Portion/ 3 Stück (ohne Garnitur)		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
33,9 g	7,6 g	10,3 g

* 2,7 g langkettige Fettsäuren (= 6 % der Energie)

Zuckerbarometer

