

REZEPT FÜR HASELNUSS-SCHOKO-WAFFELN



HASELNUSS-SCHOKO-WAFFELN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 5 Stück | 25 Min. | + Quellzeit

Zutaten

- 1/2 Banane (ca. 100 g)
- 60 ml Rapsöl
- 70 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- 1 Ei (Größe M)
- 100 ml Hafermilch
- 90 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1/2 TL Backpulver
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1/2 EL Kakao
- 25 g Zartbitter-Schokoraspel
- 1/4 TL gemahlener Zimt
- Öl für das Waffeleisen
- etwas SweetFamily Bio-Puderzucker



5311

ZUBEREITUNG

370

Kcal

pro Stück ca.

7

Gramm

Eiweiß

34

Gramm

Kohlenhydrate

21

Gramm

Fett

1. Banane schälen. Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren und 60 g abwägen. Mit Rapsöl, Bio-Puderzucker, Ei und Hafermilch cremig rühren. Mehl mit Backpulver, Nüssen, Kakao, Schokoraspeln und Zimt mischen und zufügen, glatt verrühren. Teig 10 Minuten quellen lassen.

2. Ein Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Öl einpinseln. Pro Waffel ca. 2 EL Teig hineingeben und 4-5 Minuten backen. Waffeln mit Bio-Puderzucker bestäuben.