

VEGANE WAFFELN



Der Duft frischer Waffeln ist doch unvergleichlich – umso besser, wenn die leckeren Waffeln sogar noch halbwegs gesund sind! Hier habe ich eine vegane und zuckerfreie Variante für dich mitgebracht!

Zutaten für ca. 10 Waffeln:

- ★ 200 g Dinkelmehl (glutenfreie Variante wäre z.B. Buchweizenmehl)
- ★ 250 ml Haferdrink oder Mandeldrink
- ★ 2 EL Apfelmus
- ★ 2 EL Kokosöl
- ★ 1 EL Mandelmus
- ★ 3 EL Xylit
- ★ 2 TL Natron oder Weinsteinbackpulver
- ★ Etwas Rapsöl fürs Waffeleisen

Zubereitung:

Mix die Zutaten mit einem Rührgerät gut durch, bis du eine halbwegs flüssige Masse hast, die sich mit einer Kelle gut ins Waffeleisen füllen lässt. Gib ggf. etwas mehr Flüssigkeit (falls zu fest) oder Mehl (falls zu flüssig) zu.

Gib pro Waffel eine Kelle Teig in das aufgeheizte Waffeleisen und back die Waffeln goldbraun aus.

Dazu passt Puderzucker (z.B. aus Xylit), Ahornsirup, Obstmus oder Sahne (ggf. vegan).

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

PROFITIPP

Dazu passt Puderzucker (z.B. aus Xylit), Ahornsirup, Obstmus oder Sahne. Willst du in der Veganschiene bleiben, kannst du dir vegane Schlagsahne besorgen.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



bestformhannover.de