

FRÜHSTÜCKSWAFFELN

EIN GESUNDER LECKERER START IN DEN TAG

ZUTATEN

3 Eiklar | 3 Eidotter | 1 Prise Salz | 1 TL Kokosblütenzucker | 50g Mandelmehl oder geriebene Mandeln | 30g Kokosmehl | 1 TL Weinsteinbackpulver | das Mark einer halben Vanilleschote | 100ml Milch nach Wahl (Kuhmilch, Hafermilch, Mandelmilch, Kokosmilch, ...) | Kokosfett für das Waffeleisen | Topping nach Wahl (Obst, Nüsse, geschmolzene Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil, ...)

ERGIBT CA. 4-6 WAFFELN

ANLEITUNG

- Das Eiklar mit einer Prise Salz zu festem Schnee schlagen.
- Die Dotter mit dem Kokosblütenzucker schaumig mixen.
- Die restlichen Zutaten dazugeben und gut unterrühren.
- Zu guter Letzt den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.
- Das Waffeleisen einfetten, 2-3 EL der Masse ins Waffeleisen geben und laut Herstellerangaben knusprig ausbacken.
- Die warmen Waffeln nach Wunsch belegen - ich hab sie mit Banane und Pfirsich belegt und mit dunkler Schokolade und Mandelblättchen verfeinert.

ZUBEREITUNGSZEIT:
CA. 20 MINUTEN

