



Oppskrift

Vafler med havregryn og banan



Vafler er raskt å lage og dette er en enkel grunnoppskrift med havregryn og banan.

Toppes med bær eller frukt etter ditt ønske! Oppskriften gir ca 6-8 plater.

1

Slik gjør du

Visp sammen egg, melk og kesam i en bolle.

Mos bananen med en gaffel. Bland bakepulveret med melet og rør mel, havregryn, sukker og most banan inn i eggeblandingen.

Visp godt til røren blir jevn og klumpfri. La røren svulle en halvtimes tid 30 før steking.

2

Server vaflene sammen med bær eller frukt etter ønske, litt vaniljekesam og revet brunost er også godt.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg 3 stk

| | |
|------|------|
| Melk | 3 dl |
|------|------|

Kesam 2 dl

| | |
|-------|---------------|
| Banan | (moden) 1 stk |
|-------|---------------|

Hvetemel 1 dl

| | |
|---------------|-------------|
| Sammalt hvete | (grov) 2 dl |
|---------------|-------------|

Bakepulver 1 ts

| | |
|-----------|------|
| Havregryn | 1 dl |
|-----------|------|

Hvitt sukker 2 ss

| | |
|------|----------------|
| Salt | (en god klype) |
|------|----------------|

Smør eller olje til steking

Forslag til topping

Banan

| |
|--------|
| Blåbær |
|--------|

Honning

Allergener

Egg

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten
- Soya