



© Katja Kleffner 26.03.2025



HAFER WAFFELN BANANE

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 220 g Banane (ca. 2 Stck.)
- 200 ml Hafermilch
- 170 g Haferflocken gemahlen
- 30 g Kartoffelmehl
- 1 Ei (M)
- 1 EL Kokosöl (flüssig)
- 1 TL Backpulver



555



ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten pürieren (Stabmixer) und zu einem dickeren Waffelteig verarbeiten.
- **Teigkonsistenz wie Muffinteig.**
- ca. 15 Min. quellen lassen.
- Waffeleisen anheizen u. zu Beginn etwas einfetten.
- die Waffeln nacheinander darin backen. (hier Stufe 3)
- auf einem Kuchengitter nebeneinander auskühlen lassen.

Menge:

ca. 8 runde Waffeln

Diese Menge reicht z.B. als Frühstück für 4 Personen, getoastet mit Skyr od. Joghurt, Marmelade oder Obst; oder herzhaft überbacken wie eine Pizza od. Hawaiitoast.

