Kakao–Banane–Waffeln

REZEPT

Zutaten für 4–5 Waffeln

100g Vollkornmehl
70ml Ungesüßter Cashewdrink
50g Gehackte Mandeln
25ml Agavendicksaft
20g Stark entölter Kakao
20ml Walnussöl
5g Backpulver
2 Eier
1 Banane
Salz
Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

Die Banane schälen, in Stücke brechen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Die restlichen Zutaten zufügen und mit dem Handmixer gut mixen. Den Waffelteig ca. 10 Minuten quellen lassen. Das Waffeleisen vorheizen, mit wenig Öl ausfetten und 2 EL Teig in das Waffeleisen füllen. Nach dieser Methode alle Waffeln nacheinander ausbacken. Vor dem Verzehr kurz auskühlen lassen und nach Belieben garnieren.

Tipp:

Die Waffeln sind bei trockener Lagerung in einem luftdichten Behälter 2–3 Tage haltbar. Als Garnierung empfiehlt sich Topfen (Quark) mit Banane, Beeren und geschmolzener Schokolade.

H: www.malaskitchen.at
E: malaskitchen@gmx.at