

WINTER-WAFFELN mit Granatapfelkernen (vegan)

Zutaten
(für 8 Stück)
1 große, sehr reife Banane
(140 g ohne Schale)
200 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Weinstein Backpulver
60 ml Albaöl (55 g)
130 ml pflanzliche Milch
125 ml Mineralwasser
Vanille nach Geschmack
1 Prise Salz
1 TL Zitronenschale
½ TL Zimt
1 EL Albaöl für das Waffeleisen
Garnitur:
1 EL Puderzucker
80 g Granatapfelkerne

Zubereitung
Die Banane mit einer Gabel zu Brei zerdrücken. Das Mehl mit dem Backpulver sieben.
Mit den weiteren Zutaten zu einem Teig verrühren und einige Minuten ruhen lassen.
Das Waffeleisen mit etwas Albaöl auspinseln und erhitzen. Jeweils einen kleinen Schöpflöffel Teig in das Waffeleisen geben und die Waffeln bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten ausbacken, bis sie goldbraun sind.
Die Waffeln schmecken am besten frisch gebacken mit Puderzucker und Granatapfelkernen.

Tipp
Für die Kaffeetafel können die Waffeln auch mit Früchten und veganer Schlagcreme serviert werden. Wem die Waffeln nicht süß genug sind, kann dem Teig noch etwas Sirup oder Rohrzucker hinzufügen.

Nährwertinformation pro Stück:
197 kcal | 9 g Fett | 4 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®