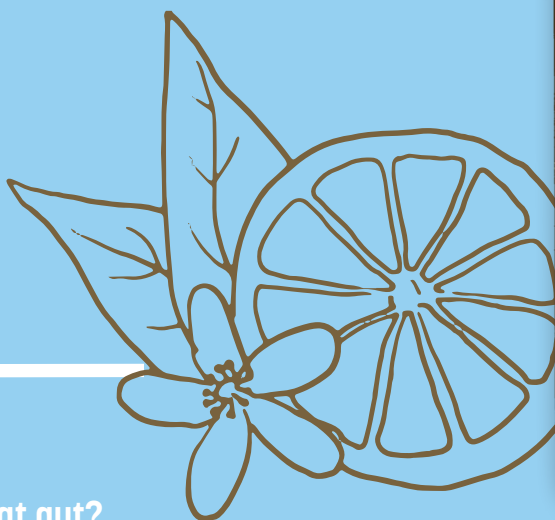


Bananen- waffeln

Mit Hartmanns Orangenöl



Klingt gut?

Zuckerfreie Bananenwaffeln



Zutaten:

150 g	reife Bananen
0,5 EL	Zitronensaft
2	Eier (klein)
40 ml	Orangenöl
125 g	Mehl
0,5 TL	Backpulver
75 ml	Milch

Zubereitung:

Die Bananen schälen, grob zerteilen und mit dem Zitronensaft pürieren oder mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.

Die Eier mit dem Öl etwa 5 Minuten schaumig aufschlagen. Die Bananenmasse unterrühren.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch auf niedriger Stufe unter den Teig rühren.

Das Waffeleisen mit etwas Öl einfetten. Je 2 bis 3 EL Teig in die Mitte geben und die Waffeln etwa 4 Minuten goldbraun backen.

Die Waffeln nach Belieben mit Bananen, Honig, Sahne, Mandeln und Minze servieren.



Mit Genuss gesünder leben.