

VAFLENE KAN
FRYSES NED, DE
TINER RASKT NÅR DU
TRENGER DEM



GROVE VAFLER

Grove vafler er rike på fiber og er helt uten tilsatt sukker. De gir en god metthetsfølelse og er derfor et godt alternativ til brød i hverdagen. En porsjon gir 8 vafler.

INGREDIENSER:

- 1½ dl hvetemel
- 1½ dl sammalt hvete fin
- 1 dl havregryn
- ½ ts salt
- ½ ts bakepulver
- 4 dl lettmeik (0,5 eller 0,7 % fett)
- 2 egg
- 2 ss smeltet smør

FREMGANGSMÅTE:

1. Ha alt det tørre i en bakebolle. Spe med litt melk om gangen. Rør godt mellom hver gang for å unngå klumper.
2. Tilsett egg og smeltet smør, og rør sammen til en glatt røre. La røren svulle i 15–20 minutter.
3. Stek vaflene til de er gylne.

SERVERINGSTIPS:

Server gjerne med brunost, ost og skinke, smøreost og paprika eller kaviar og cottage cheese.

ALLERGENER: GLUTEN, MELK, EGG

