

VAFLER MED HAVREGRYN

snacks // enkel

Havregryn gir vaflene god smak og konsistens. Dessuten inneholder havre det sunne, umettede fett.

Bruk gjerne også olje eller flytende margarin, eventuelt smeltet plantemargarin.

Server vaflene med bær, frukt eller pålegg



Ingredienser (10 porsjoner):

- 3 dl havregryn
- 2 dl hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 0.5 ts salt
- 1 ts kardemomme (valgfritt)
- 1 ts vaniljesukker (valgfritt)
- 6 dl lettmelk, søt/syrnet
- 2 stk egg
- 4 ss flytende margarin eller olje

Slik gjør du

1. Bland sammen havregryn, hvetemel, bakepulver, salt og kardemomme eller vaniljesukker.
2. Rør inn melken og rør til det blir en klumpfri røre.
3. Bland inn sammenpisket egg og margarin eller olje.
4. La røren stå og svulle i minst 15 minutter før du steker vaflene

Allergener

Havre, hvete, melk, egg og soya (finnes i flytende margarin).