

Wafels met mango en Griekse yoghurt

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

1 banaan

1 ei

100 gram boekweitmeel

5 gram baking soda

4 milliliter honing (1/2 eetlepel)

5 gram kaneel

40 milliliter plantaardige melk

Kokosolie of roomboter

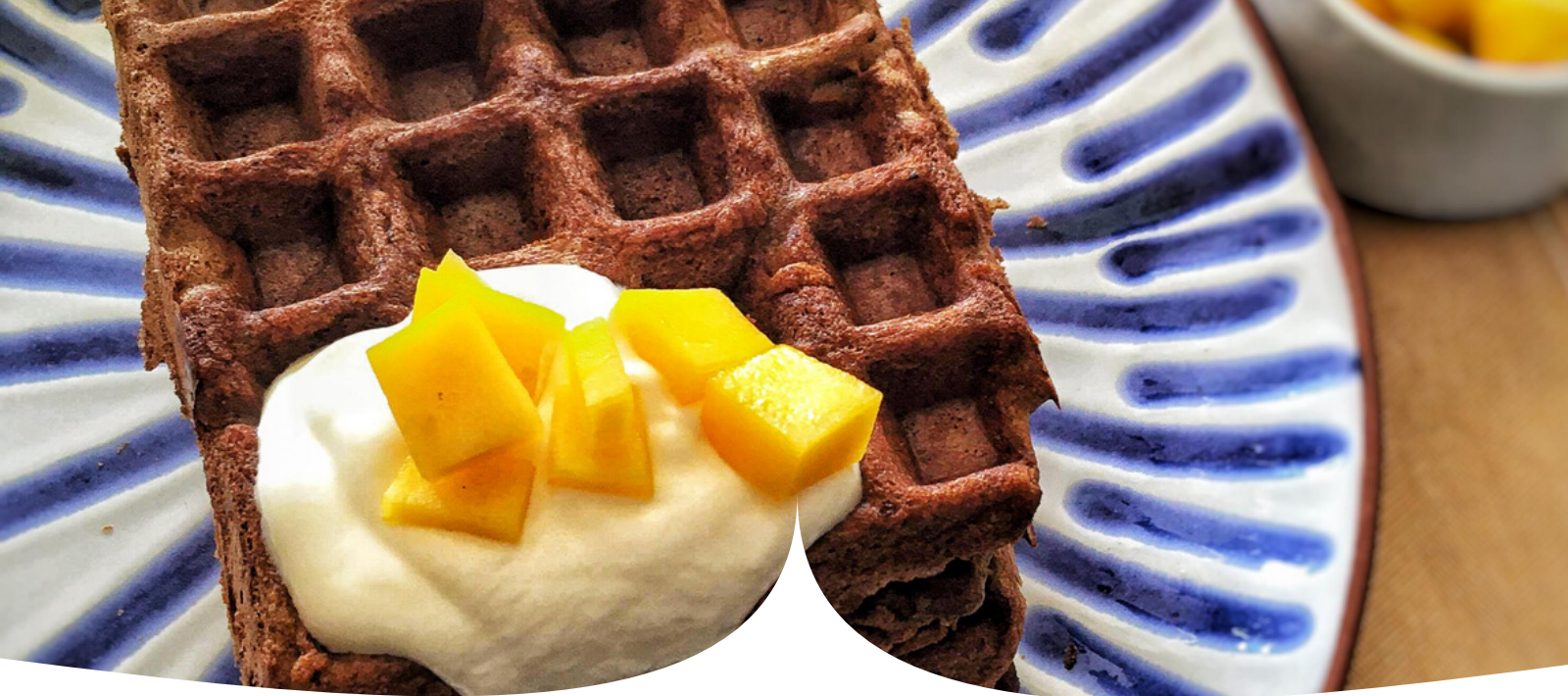
Topping

Griekse yoghurt

Mango



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Wafels met mango en Griekse yoghurt

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe de banaan in de keukenmachine en voeg hier het ei, boekweitmeel, baking soda, honing, kaneel en de plantaardige melk aan toe. Meng tot een glad beslag. Het wordt een plakkerig beslag.

Ondertussen kun je het wafelijzer alvast voorverwarmen, gebruik een middelhoge stand om de wafels straks te bakken. Als het wafelijzer warm is, kun je de kokosolie of roomboter verdelen over het wafelijzer. Zorg ervoor dat het goed verdeeld zit zowel boven als onder zodat de wafels niet vastplakken.

Verdeel ongeveer 2 eetlepels beslag per kant over het wafelijzer. Het is best plakkerig dus dat gaat niet heel makkelijk. Zorg ervoor dat het aan beide kanten goed verdeeld zit. Bak ze ongeveer 5 minuten, zorg ervoor dat ze goed gaar zijn.

Dan laten ze ook gelijk veel makkelijker los.

Snijd de mango in kleine stukjes en verdeel samen met de Griekse yoghurt over de wafels en geniet van deze gezonde wafels met mango en Griekse yoghurt.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS AAN RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL