

## Bananvafler:

Sunne og gode vafler som får sin søte smak gjennom modne bananer. Denne oppskriften er for fire posjoner og gir ca 48 vafler.

- ✓ 8 stk Banan, modne
- ✓ 20 dl Havremel eller annet grovt mel
- ✓ 4 ts Bakepulver
- ✓ 4 ts Malt kardemomme
- ✓ 4 ss Malt kanel
- ✓ 2 ts Salt
- ✓ 16 stk Egg
- ✓ 1000 g Yoghurt naturell eller mager kvarg
- ✓ 14 dl Melk



### Slik gjør du

1. Mos banan godt med en gaffel eller stavmikser.
2. Tilsett alt det tørre og bland godt.
3. Rør inn yoghurt og egg og tilsett melk. Reguler mengden melk etter behov.
4. La røren svulle i ca 30 minutter.
5. Stek vaflene til de er gyldne. Disse vaflene er proppfulle av næringsstoffer. Banan gir også vaflene god sødme, du trenger derfor ikke å tilsette sukker. Nyt de med god samvittighet.