

Vafler med havregryn:

Havregryn gir vaflene god smak og konsistens. Dessuten inneholder de mye av det sunne umettete fett. Bruk gjerne også olje eller flytende margarin, evt smeltet plantemargarin. God mat når vi skal kose oss litt ekstra. Vi har også servert disse gode vaflene på foreldremøter.

- ✓ 3 dl havregryn
- ✓ 2 dl hvetemel
- ✓ 4 - 5 ss sukker
- ✓ 2 ts bakepulver
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts salt
- ✓ 2 ts kardemomme
- ✓ 1 ts vaniljesukker
- ✓ 6 dl melk, søt/syrnet (vi bruker lettmelk eller ekstra lett)
- ✓ 2 egg
- ✓ 4 - 5 ss flytende margarin eller olje



Slik gjør du

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