

VAFLER MED HAVREGRYN:

Havregryn gir vaflene god smak og konsistens. Dessuten inneholder de mye av det sunne umettede fett. Bruk gjerne også olje eller flytende margarin, evt smeltet plantemargarin.

- ✓ 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

Bland sammen havregryn, hvetemel, sukker, bakepulver, salt, kardemomme og vaniljesukker. Rør inn melken og rør til det blir en klumpfri røre. Blend inn sammenvispet egg og margarin eller olje.

La røren stå og svulle i minst 15 minutter før du steker vaflene.

God mat når vi skal kose oss litt ekstra. (

Vi har også servert disse gode vaflene på foreldremøter. (