



BANANEN-ZIMT-WAFFELN

Für ca. 5–6 Waffeln:

150 g Buchweizenmehl
50 g Haferflocken, Kleinblatt (bei Bedarf glutenfrei)
2 EL geschrotete Leinsamen
2 EL Tapiokastärke
2 TL Weinstein-Backpulver
2 TL Zimt
1/4 TL Salz
2 reife Bananen, mit der Gabel zu Mus zerdrückt
200 ml ungesüßte Mandelmilch (alternativ: Hafer- oder Sojamilch)
80 g natives Kokosöl, geschmolzen (plus etwas mehr zum Ausreiben des Waffeleisens)

Zeitaufwand:

ca. 20 Minuten

Alle Zutaten glatt miteinander vermischen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Kokosöl ausreiben.

Den Teig portionsweise in das Waffeleisen geben und backen, bis die Waffel gebräunt ist. Mit einem Buttermesser vorsichtig vom Waffeleisen lösen und behutsam herausnehmen. Die Waffel ist jetzt noch etwas weich, wird aber nach kurzem Abkühlen knusprig. Dann die nächste Waffel backen.

Die Waffeln mit etwas Ahornsirup, Bananen, Walnüssen und gefrorenen Beeren servieren.

WELLCUISINE-TIPP: Der Waffelteig kann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, so dass Du Dir jeweils morgens eine frische Waffel backen kannst. Alternativ kannst du die Waffeln auch am Abend backen, abkühlen lassen und dann einfrieren. Dann musst du sie morgens nur noch zum Auftauen in den Toaster stecken – und genießen.