

## Gesunde Frühstückswaffeln mit Beeren





Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch 100 g Bananen 3 St. Eier 3 St. Dinkelmehl, Type 630 5 EL Haferflocken, kernig 1 EL Backpulver 0.5 Päckchen Öl zum Einfetten 1 EL Joghurt, natur 4 EL Puderzucker 1 EL			
Eier 3 St.  Dinkelmehl, Type 630 5 EL  Haferflocken, kernig 1 EL  Backpulver 0.5 Päckchen  Öl zum Einfetten 1 EL  Joghurt, natur 4 EL	Heidelbeeren, frisc	h	100 g
Dinkelmehl, Type 630 5 EL Haferflocken, kernig 1 EL Backpulver 0.5 Päckchen Öl zum Einfetten 1 EL Joghurt, natur 4 EL	Bananen		3 St.
Haferflocken, kernig 1 EL Backpulver 0.5 Päckchen Öl zum Einfetten 1 EL Joghurt, natur 4 EL	Eier		3 St.
Backpulver 0.5 Päckchen Öl zum Einfetten 1 EL Joghurt, natur 4 EL	Dinkelmehl, Type 630		5 EL
Öl zum Einfetten 1 EL Joghurt, natur 4 EL	Haferflocken, kernig		1 EL
Joghurt, natur 4 EL	Backpulver	0.5 Pä	ckchen
	Öl zum Einfetten		1 EL
Puderzucker 1 EL	Joghurt, natur		4 EL
	Puderzucker		1 EL

## Zubereitung



- 1. Heidelbeeren waschen. Reife Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Mehl, Haferflocken und Backpulver zugeben und zu einem Teig verrühren.
- 2. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Frühstückswaffeln jeweils mit 1 EL Joghurt und 1 EL Heidelbeeren garnieren und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und servieren.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Je reifer die Bananen sind, desto süßer schmecken die Waffeln.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	258 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g