



Gesunde Frühstückswaffeln mit Beeren

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



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

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Schöpfkelle, Waffeleisen

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