

SUNDE SPINATVAFLER

Sunde og lækre spinatvafler med havregryn og hytteost. De kan både spises til brunch, frokost og aftensmad med f.eks. laks og avocado eller mozzarella og parmaskinke.

-

Til

- 100 g spinat
- 4 æg
- 200 g hytteost
- 4 spsk havregryn
- 1 tsk salt
- 1 tsk bagepulver
- olie til stegning

Server f.eks. med:

- røget laks
- avocado
- hytteost
- flødeost
- lufttørret skinke
- mozzarella ost

FEDTFATTIG

Skyl spinaten og lad den dryppe godt af. Kom den i en blender eller food processor sammen med æg, hytteost, havregryn, salt og bagepulver. Blend til en helt jævn og ensartet dej.

Pensl vaffeljernet med lidt olie og tænd for det. Hæld dej på og bag vaflerne til de er sprøde og gennembagte - jeg bagte dem ca. 5 minutter, men det afhænger lidt af vaffeljern.

Servér f.eks. spinatvaflerne med røget laks, avocado og hytteost, eller med lufttørret skinke og mozzarella.

