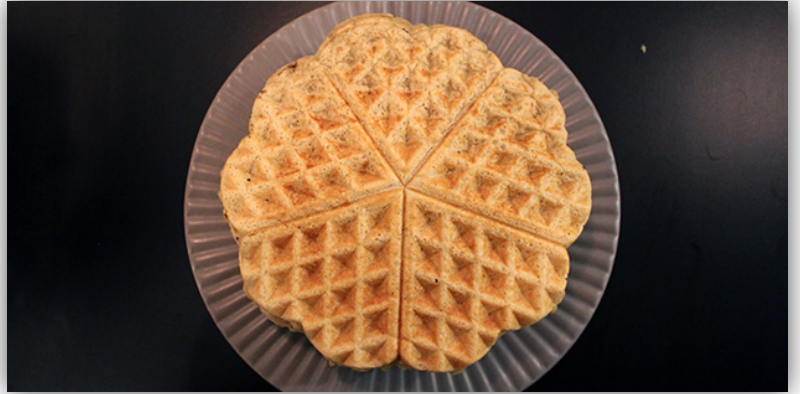


SUNDE VAFLER MED HAVREGRYN

Lækre og tilmed sunde vafler lavet af havregryn smager vildt godt og tager ingen tid at lave. De kan spises som både morgenmad, snack og dessert. Mums!

Til

- 200 g havregryn
- 4 dl mælk
- 3 æg
- 1 tsk vaniljepulver
- 1 knsp salt
- fedtstof til vaffeljernet



FEDTFATTIG

Bland havregryn og mælk sammen i en skål, og lad det stå i ca. 10 minutter, til havregrynene er blødt lidt op.

Hæld massen i en blender sammen med æg, vaniljepulver og salt. Blend massen sammen til en ensartet dej – lidt tykkere end pandekagedej, men ikke så tyk som en kagedej.

Smør vaffeljernet med lidt fedtstof, og bag vaflerne, til de er gyldne. Lad dem køle af på en rist, så de bevarer deres sprødhed.

Servér f.eks. med lidt frisk frugt eller lidt sukker og syltetøj.