

Podzimní wafle



První chladné dny, které nám způsobují spíše chmury, než radost, si žádají něco uspokojivě sladkého, ale zároveň zdravého!

Porce: 4

Příprava: 20 min

Označení: vegetariánské

Ingredience

- 1 hrneček celozrnné špaldové mouky
- 6 g kypřicího prášku bez fosfátů
- 1 hrneček mandlového mléka slazeného datlemi
- 40 g kokosového oleje
- 1 vejce
- špetka soli
- lžička skořice

na topping

- med
- sušené (domácí) ovoce: švestky, křížaly, brusinky, hrušky...
- směs ořechů

Postup

1. Nejprve zapněte waflovač, aby se nahřál.
2. Připravte si větší mísu a postupně v ní smíchejte všechny ingredience včetně rozehřátého kokosového oleje (30 g). Těsto nechte pár minut odpočívat.
3. Těsto na wafle lijte do nahřátého waflovače, lehce vymazaného zbylým kokosovým olejem, a čekejte na signál, že jsou hotové. Servírujte je polité lehce ohřátým medem (na cca 35 °C, ne více) a posypané sušeným ovocem a oříšky dle chuti.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com