

SKOVHAVENS LÆKKERIER

BANANVAFLER



Det hænder, at vi har bananer, der ligger og bliver overmodne. Så er de perfekte til lækre, sunde bananvafler!

Opskriften rækker til ca. 4 morgenfriske folk

DET SKAL DU BRUGE (Husk, at det skal være øko så vidt muligt):

4 modne bananer - gerne overmodne
6 æg
2 dl havregryn
1 dl havreklid
1 dl fuldkornsmel
1 tsk kardemomme
1 nip salt
1 tsk kanel

SÅDAN GØR DU

Kom hele molevitten i en blender eller foodprocessor, og blend til det har en cremet, ensartet konsistens.

Bag vaflerne på et vaffeljern - og husk, det skal være smurt godt med olie, så dejen ikke brænder fast.

Servér vaflerne som du har lyst til; men et par stykker mørk pålæschokolade og en halv frisk banan i skiver plejer at være et hit.

Du kan også drysse en håndfuld friske bær udover vaflerne, og hælde efter med en god, dansk honning eller økologisk ahornsirup.

Velbekomme!