



## Oppskrift

# Vafler med havregryn og banan



Vafler er raskt å lage og dette er en enkel grunnoppskrift med havregryn og banan.

Toppes med bær eller frukt etter ditt ønske! Oppskriften gir ca 6-8 plater.

1

## Slik gjør du

Visp sammen egg, melk og kesam i en bolle.

Mos bananen med en gaffel. Bland bakepulveret med melet og rør mel, havregryn, sukker og most banan inn i eggeblandingen.

Visp godt til røren blir jevn og klumpfri. La røren svulle en halvtimes tid 30 før steking.

2

Server vaflene sammen med bær eller frukt etter ønske, litt vaniljekesam og revet brunost er også godt.

## Ingredienser

### Du trenger

PRIOR egg 3 stk

Melk	3 dl
------	------

Kesam 2 dl

Banan	(moden) 1 stk
-------	---------------

Hvetemel 1 dl

Sammalt hvete	(grov) 2 dl
---------------	-------------

Bakepulver 1 ts

Havregryn	1 dl
-----------	------

Hvitt sukker 2 ss

Salt	(en god klype)
------	----------------

Smør eller olje til steking

### Forslag til topping

Banan

Blåbær
--------

Honning

### Allergener

Melkeprotein inkl laktose

- Gluten
- Soya