

IRIS DAEMS

<https://www.irisdaems.be>

Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Healthy Amandelwafel met fruit

Ingrediënten

- 130 g amandelmeel
- 60 ml melk
- 4 eieren
- 50 g suiker of 75 g erythritol of 50 g Zusto of 25 g Sugarly
- 1 tl vanille extract
- 1/2 tl bakpoeder

Bereidingswijze

1. Doe het amandelmeel met het bakpoeder en de suiker (of suikervervanger) in je kom. Roer goed door met een garde om de ingrediënten gelijk te verdelen.
2. Breek de eieren in het midden van de kom en mix ze goed onder de droge ingrediënten.
3. Voeg dan de vanille en melk toe en meng ze goed door.
4. Laat het wafelijzer voorverwarmen. Ik zet het op middelhoog. Gebruik een klein beetje bakboter of bakspray om je ijzer in te vetten.
5. Doe het deeg in het ijzer en bak de wafels goudbruin in ongeveer 3 minuten. De tijd kan lichtjes wijzigen afhankelijk van welk ijzer je gebruikt en de dikte van je wafels.
6. Serveer meteen met vers fruit en/of wat yoghurt of bewaar ze later als snack. Invriezen kan ook!

Wil je suiker vervangen?

50 g suiker = 75 g Erythritol (te koop online bij pit&pit)

50 g suiker = 50 g Zusto (te koop in Colruyt, Makro, bol.com)
of 50 g suiker = 25 g Sugarly (te koop in Colruyt, Delhaize)