

Wafels met kwark en vers fruit

Deze wafels kan je voor het ontbijt maken, maar zijn ook lekkers voor de lunch.

Ingrediënten:

1 banaan

2 eieren

2 koffielepels Havermeel (zelf gemaakt van havermout)

Scheutje amandelmelk (kan ook andere plantaardige melk)

Optioneel: 30 gram eiwitpoeder (in mijn geval chocolade smaak 😊)



Voor de topping:

3 a 4 eetlepels Skyr kwark

Verse vruchten naar keuze (mijn geval bramen, bessen en frambozen)

Beetje kaneel

Bereidingswijze:

Verwarm het wafelijzer voor, meng alle ingrediënten met een blender door elkaar. Bestrijk het wafelijzer met een beetje olijfolie. Vul het ijzer met het mengsel. Doe het deksel dicht, na ongeveer 5 minuten zijn de wafels klaar. Versier de wafels met de kwark en het verse fruit beetje kaneel over strooien en eet smakelijk!