

Våfflor med havre och keso



2 port

Ingredienser

1,0 dl Keso Cottage Cheese ekologisk fett 4%
3,0 st Ägg rått (SLV)
2,0 dl Havregryn glutenfria
1,5 dl Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)
1,0 tsk Bakpulver (SLV)
1,0 krm Salt m. jod (SLV)
1,5 msk Rapsolja (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Smaksätt gärna med nypa vaniljpulver.

1. Mixa keso, ägg, havregryn, mjölk, vaniljpulver, bakpulver och salt.
2. Hetta upp våffeljärnet och pensla med rapsolja före gräddningen av varje våfla.

Servera exempelvis med färska bär och vaniljkvarg.

TIPS

Det blir gott att tillsätta lite kakao i smeten.

Recept: Johanna Hjertberg

Näring per 100 g	Näring per portion
162 kcal	407,5 kcal
9,2 g protein	23,2 g protein
9,0 g fett	22,7 g fett
10,5 g kolhydrater	26,4 g kolhydrater

