



Appel Kaneel Wafels

Ingrediënten voor 1 persoon (3 grote wafels of 4 kleinere):

- 50 gram appelmoes
- 30 gram havermout
- 20 gram bloem
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 ei
- In optie: appel + extra kaneel of eventueel een maatschapje eiwitrijkpoeder.

Ben je niet zo'n fan van appel/kaneel dan kan je dit recept ook eens proberen met banaan. De appelmoes vervang je dan door ½ rijpe banaan. De andere ingrediënten blijven het zelfde.

Werkwijze:

1. Verwarm het wafelijzer voor volgens de aanwijzingen van het apparaat.
2. Klop het ei samen met de appelmoes los. Roer hier de havermout, bloem, bakpoeder en kaneel doorheen. Indien je het eiwitrijkpoeder gebruikt kan je het maatschapje hier aan toevoegen.
3. Laat het beslag even staan, totdat het wafelijzer warm is.
4. Verdeel een ruime eetlepel beslag over elke deel van het wafelijzer.
5. Bak de wafels in ongeveer 3 minuten gaar. Ga door tot het beslag op is.
6. Eventueel: Snijd de appel in kleine stukjes en bak dit samen met de kaneel in een pan op het vuur. Bak dit zolang tot de appelstukjes zacht zijn.
7. Serveer de wafels met de gebakken appel, smakelijk!