



## Zutaten für die zuckerfreien Bananenwaffeln

- 200 g Dinkelmehl
- 1 große weiche Banane
- 1 TL Rapsöl (z.B. von Teutoburger Ölmühle mit Buttergeschmack)
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Vanille (optional)
- 150 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch (wer den Geschmack nicht mag kann auch einfach normale Vollmilch nehmen)
- 1 Prise Salz

Die Banane kannst Du mit der Gabel zerdrücken oder pürieren. Dann die pflanzliche Milch (optional kannst Du auch Vollmilch verwenden) unter die zerdrückte Banane verrühren. Die Prise Salz dazu geben und dann das Mehl mit dem Backpulver unterrühren. Gönn dem Teig eine kleine Ruhephase.

In der Zwischenzeit kannst Du das Waffeleisen vorheizen.

Kurz bevor ich den Waffelteig ausbacke, gebe ich das Öl in den Teig. Dadurch brauchst Du nicht jedesmal das Waffeleisen einfetten, unterm Strich benötigst Du mit dieser Methode auch weniger Öl.