

# Havermoutwafel met appel

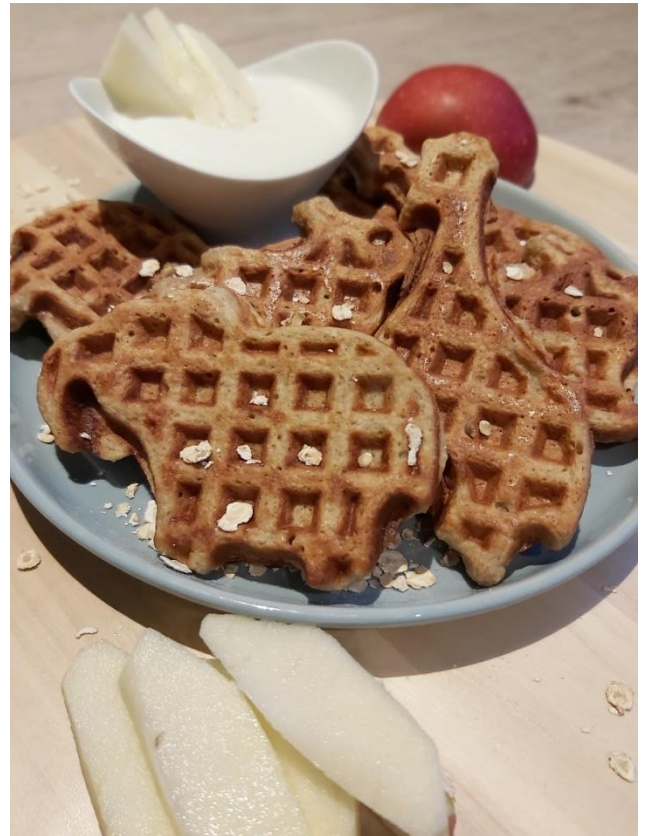


## Ingrediënten voor 10-tal wafels:

- 1 appel
- 130 g havermout (vlokken)
- 120 ml magere/halfvolle/sojamelk
- 2 eitjes
- 1 kleine eetlepel bakpoeder
- 1 eetlepel kaneel
- Of koek-en speculooskruiden
- Optioneel: zoetstof

Topping:

- 3 eetlepels magere natuuryoghurt
- Of platte kaas
- ½ appel
- extra kaneel
- Of koek-en speculooskruiden



## Bereidingswijze

- Schil en rasp de appel fijn.
- Doe dit samen met de andere ingrediënten in een keukenmachine (of blender) en mix het geheel fijn. Eventueel kan er zoetstof toegevoegd worden, maar de appel maakt het geheel ook al zoeter.
- Laat het mengsel een 10-tal minuten 'rusten'. Dit zorgt ervoor dat de wafels straks bijeen blijven en dus niet uit elkaar vallen.
- Verwarm het wafelijzer.
- Gebruik een oliespray om het wafelijzer in te vetten en giet het mengsel erin.
- Laat de wafels ongeveer een 4-tal minuten garen. Dit kan verschillend zijn van de grootte van de gemaakte wafels. Trek het ijzer vooral niet te snel open.
- Voeg als topping de yoghurt/platte kaas toe, gecombineerd met enkele schijfjes appel.

## Bron

- geïnspireerd op een recept op [www.optimavita.be](http://www.optimavita.be)