

Cottage cheese wafeltjes



Ingrediënten voor een 6-tal wafels:

- 80 g havervlokken
- 200 g cottage cheese
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 40 ml magere- of halfvolle-Of plantaardige melk
- 1 koffielepel bakpoeder
- optioneel: koffielepel lijnzaad
- bakspray om het wafeltoestel in te vetten



Bereidingswijze

- Vermaal de havervlokken tot havermeel (met een blender of keukenrobot).
- Vermeng alle overige ingrediënten samen in de blender/keukenrobot tot een homogeen beslag.
- Verwarm het wafelijzer voor en gebruik een bakspray om in te vetten.
- Schep het beslag in het wafelijzer en bak gedurende 2 à 3 minuten tot het wafeltje goudbruin gebakken is. Herhaal met het overige beslag.

Tips

- Werk af met (seizoens)fruit naar keuze.
- Door toevoeging van de cottage cheese wordt dit een zeer eiwitrijk wafeltje waardoor het ook voldoende verzadigd.
- Maak een hartig wafeltje door de banaan weg te laten en koffielepel currypoeder of paprikapoeder toe te voegen. Let hierbij wel op als je plantaardige melk gebruikt dat dit ook een zoete toets zal geven aan de wafeltjes (tenzij de ongezoete variant wordt gebruikt).

Bron

- Gebaseerd op een recept uit het kookboek diabetesliga 'Lekker koken met diabetes, 200 recepten voor een gezonder leven'.