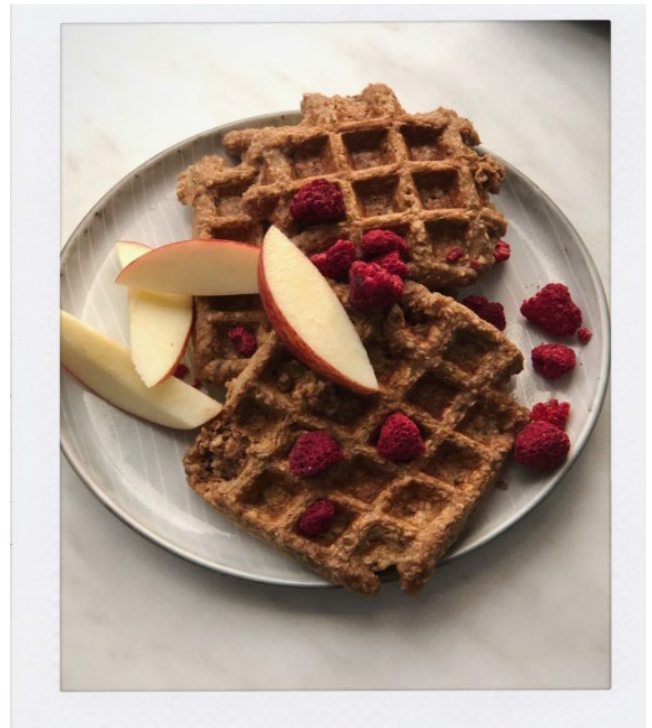


APFEL WONDER WAFFEL

Zutaten

- 2 Eiweiß
- 1 Eigelb
- 80g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1TL Chiasamen
- 100g ungesüßtes Apfelmus



Zubereitung

Eier trennen. Eigelb, zwei Eiweiß mit den Haferflocken, Backpulver, Zimt und Chiasamen vermengen. 1 EL von dem 100g ungesüßtem Apfelmus hinzugeben und alles mit einem Mixer gut vermengen.

Das Waffeleisen mit etwas Öl einfetten und die Waffeln gewohnt ausbacken. Fertig gebackene Waffeln mit dem restlichen Apfelmus garnieren.

Tipp:

Für ein vitaminreiches Frühstück, Obst deiner Wahl (Bsp.: Kiwi, Nektarine, Beeren) in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Waffeln genießen.