



# Gesunde Frühstückswaffeln mit Beeren



Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| Heidelbeeren, frisch | 100 g        |
| Bananen              | 3 St.        |
| Eier                 | 3 St.        |
| Dinkelmehl, Type 630 | 5 EL         |
| Haferflocken, kernig | 1 EL         |
| Backpulver           | 0.5 Päckchen |
| Öl zum Einfetten     | 1 EL         |
| Joghurt, natur       | 4 EL         |
| Puderzucker          | 1 EL         |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Schöpfkelle, Waffeleisen

1. Heidelbeeren waschen. Reife Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Mehl, Haferflocken und Backpulver zugeben und zu einem Teig verrühren.
2. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Frühstückswaffeln jeweils mit 1 EL Joghurt und 1 EL Heidelbeeren garnieren und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je reifer die Bananen sind, desto süßer schmecken die Waffeln.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 258 kcal |
| Kohlenhydrate  | 43 g     |
| Eiweiß         | 9 g      |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 7 g      |