

Waffel Frühstücksbowl

ZUTATEN FÜR 2 BOWLS

Zutaten für den Teig:

80 g Alnatura Kokosöl

40 g Kokosblütenzucker/normaler Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

200 g Vollkornmehl oder glutenfreies Mehl

1-2 TL Backpulver

100 g Naturjoghurt

100 ml Kokos Drink oder normale Milch

Früchte:

1 Handvoll Heidelbeeren und/oder Brombeeren

6 Stück Erdbeeren

2 Feigen

½ Mango

1 Nektarine

Alnatura Produkte zum Servieren:

1 Handvoll Alnatura Walnüsse

1 Handvoll Alnatura Apfelringe

2 EL Alnatura Cashewmus

2 EL Alnatura

Himbeer-Rhabarber-Marmelade

2 EL Alnatura Bananen Chips

Alnatura Puderzucker

Nach Belieben Honig

Alnatura Matcha Tee

ZUBEREITUNG

1. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Kokosöl mit Kokosblütenzucker verrühren und Eigelbe hinzurühren.
2. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit dem Joghurt nach und nach unter die Kokosöl-Zucker-Mischung rühren. Nun so viel pflanzliche oder normale Milch zugießen, bis ein geschmeidiger und zähflüssiger Teig entsteht. Nun Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Waffeleisen mit Kokosöl bestreichen, erhitzen und den Teig portionsweise zu goldbraunen Waffeln ausbacken.
4. Waffeln in Herzen schneiden, mit Puderzucker bestäuben und in einer Schüssel/Bowl mit frischen Früchten, Walnüssen, Cashew Mus, Himbeer-Rhabarber-Marmelade und Bananen Chips und Apfelringen servieren.



Scan me!