

Vegane Waffeln mit gedünsteten Obst

Zutaten Waffeln:

- 🌱 200 g zarte Haferflocken
- 🌱 2 EL Kakao
- 🌱 1 TL gemahlener Kardamom
- 🌱 50 ml Kokosfett
- 🌱 1 EL Zucker (z.B. Jaggery)
- 🌱 1/2 TL Zimt

Zubereitung:

Haferflocken, Kakao, Zucker und Gewürze etwas im Mixer zerkleinern. Das ÖL hinzufügen, eventl. etwas Wasser dazu.

Es soll ein schön breiiger Teig werden. 10 min. stehen lassen. Je mehr Fett im Teig umso weicher werden die Waffeln.

Im Waffeleisen ausbacken.

Gedünstetes Obst:

Zutaten

- 🌱 100 g je nach Saison, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beeren
- 🌱 100 ml Apfel-oder Traubensaft
- 🌱 Zimt, Kardamom, Sternanis
- 🌱 1 TL Ghee oder Kokosöl
- 🌱 1 EL Kokosflocken

Zubereitung

Das Fett in den Topf geben, Gewürze dazu kurz anbraten, dann das kleingeschnittene Obst dazu, etwas dünsten, mit dem Saft ablöschen und Kokosflocken dazu. Alles kurz weiter dünsten.