

Bananenwaffeln ohne Zucker



Zutaten für 4 Herzchenwaffeln:

- 200 g Dinkelmehl
- 1 Banane (groß und weich)
- 30 g Kokosöl
- 2 TL Backpulver
- 150 ml Wasser
- 100 ml [Kokosmilch](#) (wer den Geschmack nicht mag kann auch einfache normale Vollmilch nehmen)

Arbeitszeit:

ca. 30 Minuten

Gesunde Bananenwaffeln selber machen - so gehts:

1. Schäle die Banane und püriere sie.
2. Rühre das Bananenmus mit dem Öl, der Kokosmilch und dem Wasser schaumig.
3. Füge das Mehl und das Backpulver hinzu und verrühre alles zu einem cremigen Waffelteig.
4. Backe den teig portionsweise zu Waffeln.

Du kannst die zuckerfreien Bananenwaffeln problemlos einfrieren und zum Auftauen toasten. Sie schmecken aber auch kalt in der Brotdose oder beim Picknick ganz wunderbar.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

