

Protein-Waffeln mit Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

	Ø Kosten
5 g Dinkelmehl Vollkorn	~ 0,13 €
57 g Dinkelmehl 630	~ 0,07 €
37 g Zucker	~ 0,15 €
Prise Salz	~ 0,01 €
¼ EL = 1,5 g Backpulver	~ 0,02 €
50 g Alsan geschmolzen	~ 0,46 €
250 ml Sojamilch (oder Hafermilch oder Sprudelwasser)	~ 0,16 €
120 g weisse Bohnen	~ 0,65 €
60 g Apfelmark (oder Marmelade)	~ 0,14 €

Zubereitung

1. Bohnen abtropfen lassen und fein pürieren. Die Masse mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
2. Den Teig ins Waffeleisen geben und ausbacken (Einfetten ist nicht nötig, da der Teig bereits genügend Fett enthält und daher nicht klebt).
3. Nach Belieben mit Apfelmus, Marmelade oder Puderzucker verfeinern und genießen.

