Fullkornsvafler

Ingredienser



2 egg
3 dl kulturmelk
5 dl melk
1 ts bakepulver
1 ss olje
1 ss sukker
4 dl sammalt hvete (fin eller grov)
3 dl havregryn (små, lettkokte)

Fremgangsmåte

Visp sammen egg, kulturmelk, melk, bakepulver, olje og sukker. Bland i sammalt hvete og havregryn. La deigen stå og svelle i 20 min.

Stek vafler i vaffeljern på middels varme. Deigen er tykk og må smøres litt utover i vaffeljernet. Bruk gjerne litt formspray i vaffeljernet, så unngår du at vaflene setter seg fast.

Serveres nystekte!

Tips

Vil du ha superdupersunne vafler kan du bruke skummet kulturmelk, skummet melk og grov sammalt hvete. Sukkeret kan sløyfes.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/fullkornsvafler