Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker

Heute hatte ich bei diesem fantastischen Wetter keine Lust, zu backen oder etwas Aufwändiges zu machen, für das man stundenlang in der Küche steht. Aber ein kleines Sonntagssüß muss ja doch sein. Da ich gestern viele sehr reife Bananen bei einer Foodsharing-Abholung rettete und nicht mehr alle im Fairteiler weitergeben konnte, bot sich natürlich etwas mit Banane an.
Beim kulinarischen Brainstorm kam dann Waffellust auf. Viel zu lange hatte ich mein Waffeleisen nicht aus der Abstellkammer gekramt, also wurde es mal wieder Zeit! Heute naschen wir also Bananenwaffeln mit Dinkelvollkornmehl und Kokosblütenzucker.

Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker

Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker

Die Bananenwaffeln sind auch ein super Rezept für Kinder, da sie nicht viel Zucker enthalten (und man den Zucker auch weglassen kann). Wie immer schmecken sie mit frisch gemahlenem Mehl am besten, aber gekauftes oder auch Dinkelmehl 1050 tun es genauso gut.
Wem die Waffeln nicht süß genug sind, der kann beim Naschen mit Puderzucker nachhelfen. Nuss-Nugat-Creme schmeckt auch köstlich dazu! =)

Für 8-10 Waffeln:
2 sehr reife große Bananen
(oder 3 kleine)
80 g Kokosblütenzucker
1 Ei, getrennt
300 g Dinkelvollkornmehl
(am besten frisch gemahlen)
1 TL Backpulver
30 g geröstete Nüsse, fein gehackt
2 TL Zimt
250 ml Milch 1,5 % Fett

Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Zucker dazu wiegen und beides verrühren.
Das Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen (oder in den Kühlschrank). Das Mehl mit dem Backpulver, den Nüssen und dem Zimt mischen und dann mit der Milch zum Bananenmix geben und alles gut verrühren. Eine Weile stehen lassen und in der Zwischenzeit das Waffeleisen aufstellen und vorheizen. Etwas Margarine oder Butter und einen Pinsel bereit halten.
Sobald das Eisen heiß ist, den Eischnee unter den Teig heben und das Eisen ganz leicht einfetten. Dann einen großen Löffel Teig pro Waffel hinein geben und einige Minuten backen.
Die Waffeln auf einem Gitter abkühlen lassen und zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Unkomplizierte Bananenwaffeln mit Vollkorn & Kokoszucker

Wenn man sie zum Frühstück vernascht, könnte man auch Ahornsirup darüber geben, wie man das bei Pancakes tut. Oder man streicht dünn Nuss-Nugat-Creme darauf.
Ich hoffe, euch auch mal wieder Lust auf Waffeln gemacht zu haben und wünsche euch einen genussvollen Sonntag mit genauso viel Sonnenschein wie hier bei uns!
Macht es euch schön!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email