

WORTH TO EAT...

Food blog

Zdravé vafle z pohankové mouky a banánů

Potřebujeme: na 8 vafli

- 120 g pohankové mouky
 - 30 g pohankových vloček
 - 2 vejce
 - 250 ml mléka
 - 1 zralý banán
 - 3 polévkové lžičce rozpuštěného kokosového oleje
 - 1 polévková lžičce medu
 - 2 lžičky kypřicího prášku
 - 1/2 lžičky skořice
 - špetka soli
- na ozdobu: banány, pekanové ořechy, med, zakysaná smetana



Jak na to:

V míse smícháme všechny suché přísady (mouku, vločky, skořici, kypřicí prášek a sůl).

Rozklepneme vajíčka a oddělíme žloutky od bílků. Bílky dáme zatím stranou a žloutky rozmícháme s mlékem. Banán rozmačkáme za pomoci vidličky a přidáme ho k mléku se žloutky. K tekutým ingrediencím přilijeme ještě kokosový olej a med a všechno to pořádně promícháme. Celou směs nalijeme do mísy se suchou směsí a promísíme.

Nakonec opatrně vmícháme vyšlehaný sníh z bílků, který připravíme tak, že k bílkům přidáme špetku soli a šleháme do té doby, než můžeme nádobu se sněhem obrátit dnem vzhůru, aniž by se sníh vyklopil. Sníh děláme vždy až nakonec a vmícháváme ho opatrně, aby neztratil svou nadýchanost.

Těsto nalijeme naběračkou na rozehrátý vaflovač, který jsme si před tím vymazali kokosovým olejem, aby šly vafle dobře sundávat. Vafle pečeme cca 3 minuty, než jsou z obou stran krásně zlaté.

Banány nakrájíme na plátky a opečeme z obou stran dozlatova na pánvi potřené kokosovým olejem. Opečené banány jsou krásně měkké a sladké ;-). Vafle podáváme ozdobené medem a zakysanou smetanou, posypané pekanovými ořechy a s opečenými banány.

Dobrou chuť ♥