

## Rezept

# Bananen-Schoko-Waffeln

Ein Rezept von Bananen-Schoko-Waffeln, am 30.09.2023

## Zutaten

### Für die Waffeln

<b>2</b> reife eher kleine Bananen	<b>25 g</b> Buchweizenmehl
<b>25 g</b> Hafermehl (ersatzweise zarte Haferflocken)	<b>1</b> Ei (M)
<b>150 ml</b> ungesüßter Mandeldrink	<b>10 g</b> ungesüßtes Kakaopulver
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>¼ TL</b> gemahlene Vanille
<b>½ EL</b> Chia-Samen	<b>1 TL</b> Weinstein-Backpulver

### Außerdem

natives Kokosöl für das Waffeleisen	<b>15 g</b> Schokolade (90 % Kakaoanteil)
<b>75 g</b> Himbeeren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 12 g F, 8 g EW, 29 g KH

## Zubereitung

1. Für die Waffeln die Bananen schälen, zusammen mit allen anderen Waffelzutaten in den Standmixer geben und auf hoher Stufe zu einem zähflüssigen Teig mixen. Wenn der Teig zu zäh ist, noch etwas Mandeldrink unterrühren.
2. Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen mit etwas Kokosöl einfetten. 3-4 EL Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen schließen und die Waffel in 2-3 Min. goldbraun backen. Die Waffel herausnehmen und im auf 80° vorgeheizten Backofen warm stellen, bis alle Waffeln fertig sind. Auf die gleiche Art weitere Waffeln backen, bis der Teig aufgebraucht ist.
3. Während der Backzeit die Schokolade klein hacken. Die Himbeeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Die fertigen Waffeln mit Beeren und Schokolade belegen.