Citroen-Chiawafels

Luchtige wafels met banaan, citroen en chiazaad.

Voor ongeveer 24 wafels

gewoon plantbased

BENODIGDHEDEN

- Eetlepel
- Vork
- Kleine kom
- 2 grote kommen
- Garde
- Snijplank
- Schilmes
- Fijne rasp
- Citruspers
- Kwastje
- Wafelijzer

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels chiazaad
- 300 gram volkoren tarwemeel
- 275 gram volkoren boekweitmeel
- 1½ eetlepel bakpoeder
- 1½ theelepel kaneel
- 1 theelepel zout
- 3 bananen
- 1 biologische citroen
- 700 ml plantaardige melk
- 2 eetlepels vanille-extract
- Zonnebloemolie

1 Maak de chia-gel

Meng 3 eetlepels chiazaad met 6 eetlepels warm water in een kleine kom. Laat dit even staan totdat het een gel wordt.



2 Meng de droge ingrediënten

Doe het tarwemeel, boekweitmeel, bakpoeder, kaneel en zout in een grote kom. Meng alles goed door elkaar.



3 Prak de bananen

Prak de bananen fijn in een andere grote kom.



4 Rasp de citroen

Was de citroen goed. Rasp alleen het gele deel van de schil en voeg de rasp toe aan de banaan.



5 Pers de citroen uit

Snijd de citroen doormidden en pers het sap uit. Voeg het citroensap toe aan de banaan.



6 Maak het beslag

Voeg de chia-gel, plantaardige melk en vanille-extract toe aan de banaan. Meng goed. Voeg daarna dit mengsel toe aan de droge ingrediënten en roer tot een glad beslag.



7 Bak de wafels

Verwarm het wafelijzer. Vet het licht in met een beetje zonnebloemolie en bak de wafels goudbruin.





Gezond, lekker en vol goede energie!