



PFANNKUCHEN UND WAFFELN

Bananenwaffeln mit Ballaststoffmix

Miniwaffeln mit Bananengeschmack.

Menge: 12 Miniwaffeln

150,4
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

12,8 g Ballaststoffe

8,4 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

ZUTATEN 12 Miniwaffeln 📖🍴🛒

- 30 g Weidebutter, geschmolzen
- 6 Freiland-Eier
- 50 ml Mandelmilch
- 90 g Balance Süßmix von Fibriya (oder 90 g Erythrit/Stevia)
- 80 g Fibriya Ballaststoffmix Bananenbrot (alternativ Universal Ballaststoffmix und Bananen Flavor)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung



(ODER 90g Erythrit/Stevia)

Folgendes kommt erst zum Schluss, nach dem verrühren dazu! 📖



(Ihr könnt auch den Universal Ballaststoffmix nehmen, und einfach Bananen Flavor .

Du kannst die Waffeln auch in der Mikrowelle zubereiten. In einer Silikonform bei 600 Watt, 5–6 Minuten.



Oder auch in der Heißluft Fritteuse, bei 180 Grad, 10–12 Minuten, in einer Silikonform.



ZUBEREITUNG 👨‍🍳

1. Habe zuerst die Eier mit Butter, Milch und Süßungsmix verrührt. Zum Schluss den Ballaststoffmix dazugegeben und alles klümpchenfrei verrührt.
2. Ein Mini-Waffeleisen eingefettet und den Teig nacheinander ausgebacken. Leggaaa. 😊 Bon Appetit. 😊

Du kannst die Waffeln auch in der Mikrowelle zubereiten. In einer Silikonform bei 600 Watt, 5–6 Minuten.

Oder auch in der Heißluftfritteuse bei 180 Grad, 10–12 Minuten, in einer Silikonform.

°•♥♥A la Marion♥♥° Gutes Gelingen 🍀 + viel Spaß 👨‍🍳 beim Nachbacken 🍷❤

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 Miniwaffel
Energie	150,4 kcal	71,2 kcal
Energie	624,6 kJ	295,9 kJ
Fett	9,6 g	4,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,2 g	2,0 g
Kohlenhydrate	14,6 g	6,9 g
– davon Zucker	0,4 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	13,5 g	6,4 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	0,5 g
Ballaststoffe	12,8 g	6,1 g
Eiweiß	8,4 g	4,0 g
Salz	1,0 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)