



Lavkalorivafler

Ingredients

4 egg
5 ss sukker
5 dl lettmelk
1 ss smeltet smør
0,5 ts kardemomme
0,5 ts bakepulver
5 dl hvetemel

Til steking:
sprayfett



Instructions

Pisk egg og sukker sammen med en stålvisp. Tilsett melk, smeltet smør, kardemomme og bakepulver. Pisk blandingen jevn. Ha så i hvetemelet litt og litt og bland til en jevn og klumpfri vaffelrøre. La vaffelrøren stå og svelle i 30 min.

Stek vafler i vaffeljern på middels varme. Spray jernet med sprayfett mellom hver plate. Avkjøl vaflene på rist.

Serveres nystekte!

Tips

Vaflene smaker kjempegodt sammen med lettsyltetøy!

Se også oppskrift på "Magre vafler".

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/en/lavkalorivafler>