



Fullkornsvafler

Ingredienser

- 2 egg
- 3 dl kulturmilk
- 5 dl melk
- 1 ts bakepulver
- 1 ss olje
- 1 ss sukker
- 4 dl sammalt hvete (fin eller grov)
- 3 dl havregryn (små, lettkokte)



Fremgangsmåte

Visp sammen egg, kulturmilk, melk, bakepulver, olje og sukker. Bland i sammalt hvete og havregryn. La deigen stå og svulle i 20 min.

Stek vafler i vaffeljern på middels varme. Deigen er tykk og må smøres litt utover i vaffeljernet. Bruk gjerne litt formspray i vaffeljernet, så unngår du at vaflene setter seg fast.

Serveres nystekte!

Tips

Vil du ha superdupersunne vafler kan du bruke skummet kulturmilk, skummet melk og grov sammalt hvete. Sukkeret kan sløyfes.

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/fullkornsvafler>