

Spenatvåfflor (utan gluten, mjölkprodukter, raffinerat socker och nötter)

Ingredienser: Till cirka 4 våfflor

200 ml hampmjölk
80 g spenatblad
120 g glutenfritt mjöl
80 g glutenfritt havremjöl
80 g växtbaserat smör
1 ägg
1 msk xylitol (sötningsmedel)
2 mätskedar NDS® Collagen (alla sorter kan användas)
2,5 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
0,25 tsk stött vitpeppar



Blanda glutenfritt mjöl, havremjöl, bakpulver, salt, vitpeppar och xylitol i en bunke.
Skölj spenaten och häll hampmjölken i en mixer, eller i en bunke om du använder stavmixer, tillsammans med spenaten. Mixa till en grön och fin smet. Vispa i ägget.

Smält smöret.

Blanda mjölblandningen med spenat- och hampblandningen och rör ner det smälta smöret.

Tillsätt kollagenpulver och låt degen vila i 30 minuter.

Använd växtbaserat smör för att smöra det uppvärmda våffeljärnet.

Stek våfflorna lite längre än vanliga våfflor. Det tog 3 minuter på vårt våffeljärn, men våffeljärn är väldigt olika så prova dig fram.

Serveringsförslag:

0,5 avokado per person, lätt mosad med citronjuice Några spenatblad

1 pocherat ägg per person

Bryn champinjoner i olivolja med salt och peppar.

Strö torkade chiliflingor över rätten.