

## CHOCOLADE KARNEMELKWAFELS



### Ingrediënten (voor 12 wafeltjes):

- 50 g vloeibare margarine met een gezonde vetzuursamenstelling
- 250 g speltbloem
- 500 ml karnemelk
- 10 g bakpoeder
- 1 opgehoopte eetlepel zuiver cacaopoeder
- 2 el suikervrije siroop of Stevia
- 1 ei
- 2 eiwitten
- magere witte yoghurt
- enkele pistachenoten



### Bereidingswijze:

- Smelt de vetstof en meng deze met de bloem, de karnemelk, het bakpoeder, de suikervrije siroop of Stevia, het cacaopoeder, het ei en de eiwitten tot een gladde massa.
- Bak de wafels in een wafelijzer.
- Laat ze afkoelen op een rooster.
- Dien op met een beetje yoghurt en gehakte pistachenoten.
- Let op dit zijn geen bewaarwafels (ze zijn max. 3 dagen houdbaar; invriezen is wel mogelijk)
- Smakelijk!
-