

Omas Liebling „Die Waffelalternative“



775 g Gesamtmenge 6-8 Waffeln

Zutaten	Menge
Kokosfett	60 g
Agavendicksaft	60 g
Kokosmilch	350 g
Zitrone Fruchtsaft	15 g
Natura Weinstein Backpulver	17 g
Leinsamen geschrotet	20 g
Zimt	1 g
Vanilleschote	1 g
Meersalz	0,5 g
Hirse Mehl	80 g
Reis Mehl	80 g
Mais Mehl	90 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin C	Calcium	Ballaststoffe	Gesamtzucker
227 kcal	9,48 g	31,6 g	3,15 g	1,69 mg	27,9 mg	2,14 g	1,15 g

Cholesterin	n-3 Fettsäuren	Salz
77,5 µg	537 mg	126 mg

● Fett:	● Kohlenhydrate:	● Eiweiß:	● Dig. Säuren:	● Zuckeralkohole:	● Alkohol:
36,9 %	36,5 %	5,6 %	0,1 %	-	-
83,7 kcal	128 kcal	12,8 kcal	299 cal	-	-
9,48 g	31,6 g	3,15 g	96,2 mg	-	-

