



MANGOWAFELS

Recept geïnspireerd door Tanja Callewaert

INGREDIËNTEN

VOOR 2 WAFELS

- 30 g havervlokken of brinta
- 50 g gemixte mango (vers of ontdooit uit de diepvries)
- 1 ei
- 1 afgestreven el caloriearme zoetstof (vb.: Tagatesse)
- bakspray of plantaardige olie (vb.: zonnebloemolie, arachideolie, koolzaadolie ...)

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- gezond tussendoortje
- snack vóór een training

BEREIDING

- 01** Schil of ontdooi je fruit en mix het tot een fijne massa.
- 02** Kluts het ei los. Laat je wafelijzer opwarmen.
- 03** Meng de havermout of brinta met het geklutste ei en het gemixte fruit.
- 04** Spuit het wafelijzer in met bakspray of smeer het in met een beetje plantaardige olie.
- 05** Meng het geheel goed en laat 6 minuten bakken in een heet wafelijzer.
- 06** Tip: serveer met verse mango en drink er een glas koude melk bij.