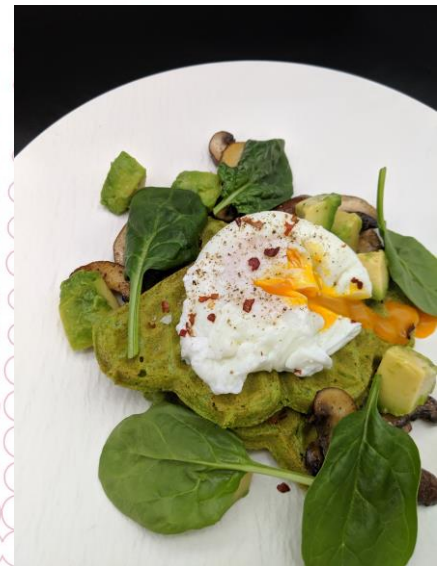


Spinat vafler (uden gluten, mælkeprodukter, raffineret sukker og nødder)

Ingredienser: til ca. 4 vafler

- 200 ml hamp mælk
- 80 gr. spinat blade
- 120 gr. glutenfri mel
- 80 gr. glutenfri havre mel
- 80 gr. plantebaseret smør
- 1 æg
- 1 spsk. xylitol sødemiddel
- 2 måleske NDS® Collagen pulver (alle NDS® typer kan bruges)
- 2 ½ tsk. bagepulver
- ½ tsk. salt
- ¼ stødt hvidt peber



Bland det glutenfri mel, havre mel, bagepulver, salt, hvid peber og xylitol sammen i en skål.

Skyl spinaten, hæld hamp mælken i en blender eller skål hvis stavblender anvendes, sammen med spinaten til der er helt grønt og fint. Pisk ægget med.

Smelt smørret.

Mix melblandingen sammen med spinat og hamp blandingen og bland det smeltede smør i.

Tilsæt NDS® Collagen og lad dejen hvile i 30 minutter.

Anvend plantebaseret smør til af smøre det godt opvarmede vaffeljern med.

De skal stege lidt længere end almindelige vafler, de tog 3 minutter på vores vaffeljern, men prøv jer frem da vaffeljern er meget forskellige.

Forslag til servering:

½ avocado per person most lidt ud med citronsaft. Nogle spinatblade

1 pocheret æg per person

Champignoner sautes i olivenolie med salt og peber

Drys tørrede chili flager over retten