



# Schnelle, vegane Frühstückswaffeln (glutenfrei)

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 10 minutes  
**Total time: 25 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten (für 6 Waffeln)

### Für die Waffeln (glutenfrei)

- 200 g (glutenfreie) Feinblatt-Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron (optional)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 190-200 ml Pflanzendrink
- Kokosöl oder Margarine zum Fetten des Waffeleisens

### Außerdem

- 100 EL Soja- oder Kokosjoghurt
- 1-2 EL Ahornsirup
- Obst nach Belieben (z.B. TK-Himbeeren, Heidelbeeren Kiwi, Banane)
- Optional: Erdnussmus (oder Cashew- oder Mandelmus) zum Beträufeln

---

## Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. 200 g Feinblatt Haferflocken im Mixer fein mahlen. Eine Banane schälen und in Stücke gebrochen dazu geben. Backpulver, Natron und Zitronensaft hinzu geben. Den Zitronensaft dabei direkt auf das Natron träufeln, bis es beginnt zu schäumen. Dann Zimt, Kokosblütenzucker und 190-200 ml Pflanzendrink zu den Zutaten geben und diese zu einem cremigen Teig pürieren.
2. Ein Waffeleisen erhitzen und einfetten. Dann den Teig portionsweise im heißen, gefetteten Waffeleisen backen.
3. Waffeln nach Belieben mit Sojajoghurt, Obst und mit Ahornsirup beträufelt genießen. Wer möchte, kann zusätzlich noch Nussmus über die Waffeln geben.

Immer wieder werde ich gefragt, welches Waffeleisen ich benutze. Denn, dass Teig im Waffeleisen kleben bleibt und die Waffeln selbst nicht schön werden, scheint ein häufiges Problem zu sein. Das dürfte bei meinem Rezept aber eigentlich nicht passieren - ganz gleich, welches Waffeleisen Ihr benutzt (ich selbst hätte ja auch gerne noch eins in "Herz-Form). Denn der Teig lässt sich super easy verarbeiten. Ich benutze selber ein furchtbar simples, günstiges Modell, nämlich dieses hier\*, allerdings in der Farbe silber (die es nicht mehr zu geben schein). Es ist ein so genanntes "Flip-Eisen" - klein, handlich und man kann es während des Backvorgangs um die eigene Achse drehen, so dass man Waffeln von beiden Seiten aus der Form lösen kann, was super praktisch ist. Gutes Gelingen und lasst es Euch schmecken, Eure Lea

\*Amazon Affiliate-Link