

WAFELS MET ZELFGEMAAKT MANGO-AARDBEIENIJS

SUIKERVRIJ

Wafels met ijs... en dat als ontbijt! Klinkt hemels toch? Ja, maar al die suiker dan, hoor ik je denken. Met dit recept maak je je eigen wafels en ijs, volledig suikervrij. Een voedzame en haast feestelijke start van de zondag. Voor de liefhebber!



Ingrediënten voor 3 personen:

Voor de wafels:

- 155 gram zelfrijzend bakmeel
- snufje zout
- 175 ml melk
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 ei - eiwit en eigeel gescheiden

Met mango-aardbeienijs:

- 100 gram bevroren mangostukjes (zelf ingevroren of doosje uit de supermarkt)
- 100 gram bevroren aardbeien (zelf ingevroren of doosje uit de supermarkt)
- scheutje ahornsiroop
- scheutje water

Benodigheden:

- Wafelijzer of tosti-ijzer met wafelplaten
- Keukenmachine en/of staafmixer
- Twee kommen

Bereiding:

Voor de wafels:

1. Verwarm het wafelijzer of tosti-ijzer met wafelplaten voor.
2. Doe het eiwit in een kom en klop het stijf met een mixer. Als je de bak ondersteboven kunt houden zonder dat het eiwit beweegt, is het goed.
3. Doe het bakmeel in een andere kom en mix met de melk, olie, eigeel en het zout. Is het beslag klontvrij? Klop dan het eiwit er snel doorheen.
4. Schep het beslag met een grote soeplepel in je wafelijzer en bak de wafels in zo'n 5 minuten bruin van buiten en gaar van binnen. Let op: de wafels worden niet krokant zoals je wellicht gewend bent van de Belgische wafels.

Voor het ijs:

1. Vermaal alle ingrediënten met een keukenmachine of staafmixer tot een romige massa. Dat is dat!

Tip:

Geen wafelijzer of wafelplaten in huis?

Dan zijn de suikervrije wafels van Prozis

(1 wafel = 15 g kh) eventueel een alternatief.

Voor een keertje dan.

Variatietip:

Vervang de mango en aardbeien door ander fruit.

Lekkere combinaties zijn bijvoorbeeld ook mandarijn-kiwi of blauwe bessen-framboos.