

# Pompoenwafeltjes

## Benodigheden (16 wafeltjes):

- 250 g pompoen (geen butternut), geschild in stukjes
- 200 g havermeel
- 200 ml ongezoete amandeldrink
- 4 eieren
- ½ el bakpoeder
- 1 el koolzaadolie
- 1 el ahornsiroop
- Snuifje zout



## Bereiding:

1. Stoom de pompoen beetgaar.
2. Mix de pompoen fijn en meng met het meel, de amandeldrink, de eieren, het bakpoeder, de olie, de ahornsiroop en een snuifje zout. Mix eventueel nog eens met de staafmixer goed door zodat je een mooi glad beslag bekomt.
3. Verhit het wafelijzer, vet het in en bak de wafeltjes.

*(Bron: geïnspireerd op receptje van Sandra Bekkari)*

### VOEDINGSWAARDE per wafeltje (60 g): 97 kcal

2.8 g vet (0.5 g verz. vet); 11.2 g koolh.(1.2 g suiker); 3.98 g eiwit; 1.91 g vezels



- Je kan de wafels 2 à 3 dagen bewaren in de koelkast of langer in de diepvries. Steek ze voor gebruik even in de broodrooster.