

Lavkarbo rømmevafler

Vafler er en noe alle nordmenn har et forhold til. Vanlige vafler lagd av hvetemel er dessverre noe jeg får vondt i magen av, og gir meg et blodsukker som går opp og ned som en berg-og-dal-bane. Denne oppskriften på lavkarbo rømmevafler er super både som kos og som et måltid, siden den metter veldig godt. Dette er en favoritt som sen søndagsfrokost.

Dette trenger du

4 egg

4 ss sukrin eller annen søtning

3 dl seterrømme

1 dl hjemmelaget mandelmel

2 ts bakepulver

2 ss fiberhusk

Fremgangsmåte

Pisk egg og søtning lett i en bolle.

Tilsett de andre ingrediensene, men vent med fiberhusken.

Når du har fått en jevn røre, tilsetter du fiberhusken og blander godt.

La rører hvile i minst 10 minutter så fiberhusken får sveltet ut og tyknet røren. Dette er viktig!

Stekes på vanlig måte.

OBS. Røren blir gjerne tykkere og tykkere etterhvert som du steker. Dette er helt normalt. Bruk gjerne en spiseskje til å få røren ut av øsen om den blir veldig tykk.

Kommentar fra Inger Johanne og kveldens vafler: dette er basisen. Jeg hadde også bokhvete, sesammel, kokosmel og havregryn i tillegg til mandelmel.. pluss litt grønt.