



Grove vafler

1 porsjon gir 8 stk

1 $\frac{1}{2}$ dlhvetemel

1 $\frac{1}{2}$ dl sammalt hvete, fin

1 dl havregryn

$\frac{1}{2}$ ts salt

$\frac{1}{2}$ ts bakepulver

4 dl lettmeik (0,5 eller 0,7 % fett)

2 egg

2 ss smeltet smør

1. Ha alle tørr varene i en bakebolle.
2. Spe med melk, litt om gangen. Rør godt mellom hver gang for å unngå klumper.
3. Tilsett egg og smeltet smør, og rør sammen til en glatt røre.
4. La røren svulle i 15 - 20 minutter.
5. Stek vaflene til de er gyldne.
6. Serveres gjerne med brunost, ost og skinke, smøreost og paprika eller kaviar og cottage cheese.

ERNÆRINGSRÅDGIVERENS TIPS

Disse vaflene er rike på fiber og helt uten tilsatt sukker. De er derfor et godt alternativ til brød i hverdagen.

Oppskrift hentet fra [Grove vafler \(melk.no\)](http://Grove.vafler.melk.no)