

## GROVE VAFLER (ca. 18 stk)

### INGREDIENSER:

1 liter melk

Cirka 7- 8 dl finmalt spelt, emmer eller dala landhvete (Tilpass melmengden til ønsket tykkelse, og du kan også bruke noe siktet mel om du ønsker en finere variant)

1 ts bakepulver

3 ss honning eller rå rørsukker

1 vaniljestang (eller 1 ts vaniljesukker)

¼ ts kanel, evt. smak til med litt mer

½ ts kardemomme

3 egg

100 gram smeltet smør



### FRAMGANGSMÅTE:

- Smelt smøret på middels varme.
- Trekk kasserollen av plata og løs opp honningen i det smeltede smøret.
- Ha alt det tørre i en bakebolle og rør inn melka.
- Bruker du vaniljestang, så skjær vaniljestangen på langs og skrap ut frøene, for så å ha frøene i røren.
- Eggene vispes inn etter at mel og melk er blandet – det blir mindre melklumper slik.
- Rør til slutt inn smør/honningblandingen.
- Bare fint om røren kan stå og svulle litt før steking.

Hjemmelaget jordbær-bananis er et sunt og godt tilbehør (bruk gjerne økologiske bananer og jordbær, evt. bruk andre bær). Du lager det enkelt ved å mikse like deler frosne bær og frosne biter av godt modne bananer i en foodprosessor :-). Bananbitene og bærene kan med fordel tine litt før du kjører det i foodprosessen.

