



## Bananenwaffeln



- **Küche:**Amerikanisch
- **Gang:**Dessert, Frühstück, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
  
- **Portionen:** 5 - 6 Portionen
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '5 - 6 Portionen', 'yield' : " " });
```

**Bananenwaffeln** sind der absolute Renner, nicht nur bei Kindern. Diese herrlich saftige und etwas gesündere Variante schmeckt auch Erwachsenen zum Frühstück, Kaffee trinken oder als Snack für Zwischendurch. Bei diesem Rezept ist es wichtig, dass **sehr reife Bananen** genommen werden, da diese deutlich süßer als frisch gereifte Bananen sind. Die Süße der Bananen macht es möglich, dass Zucker und andere Süßungsmittel weggelassen werden ohne, dass die Waffeln weniger süß schmecken. Außerdem verleiht die Banane der Waffel eine fruchtige Note und sorgt dafür, dass die Waffel saftig und nicht zu trocken schmeckt.

# Toppings für Bananenwaffeln

Die Kalorien, die man sich beim Weglassen des Zuckers spart, kann man direkt in Form von Toppings wieder dazurechnen! Denn man kann die Bananenwaffeln wunderbar mit **einigen Toppings ergänzen**. Egal ob es etwas schokoladiger, nussiger oder fruchtiger sein soll. Sie können frei entscheiden!

- Nougatcreme
- Schoko Sauce (weiße Schokolade, Vollmilch oder dunkle Schokolade)
- Fruchtsaucen
- Karamellsauce
- Ahornsirup
- Honig
- alle möglichen Nüsse (z.B. Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse)
- Vanille Sahne
- Obst (Bananen, Kirschen)
- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren)

## Zutaten

- 300 g sehr reife Bananen
  - 1/4 Tonkabohne oder 2 Tütchen Vanillezucker
  - 3 Eier
  - 150 ml Milch
  - 1 El Zitronensaft und etwas Abrieb
  - 250 g Mehl 405, gesiebt
  - 125 g weiche Butter
  - 1 Tl Backpulver
  - 1 kleine Prise Salz
  - Puderzucker zum bestäuben
- Zubereitungsart  
Schritt1  
Zunächst alle trockenen Zutaten miteinander vermengen und anschließend die restlichen Zutaten, bis auf die Bananen mit Mixer untermischen bis ein glatter Teig entsteht.  
Schritt2  
Nun die Bananen mit einer Gabel zu einer Art Püree zerdrücken und als letzte Zutat unter die Masse mischen.  
Schritt3  
2 bis 3 EL Teig in die Mitte des vorgeheizten Waffeleisens geben und ca. 4 min. goldbraun ausbacken. Der Vorgang wird solange wiederholt bis der Waffelteig leer ist.  
Schritt4  
Zum Schluss die fertigen Waffeln mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

# Vegane Alternative der Bananenwaffeln

Bei veganen Rezepten denkt man oftmals, dass es super schwierig ist die tierischen Produkte wegzulassen und trotzdem das gleiche geschmackliche Erlebnis zu erzielen. Das ist bei den **veganen Bananenwaffeln** keineswegs der Fall. Hier müssen Sie lediglich die Eier und die Butter weggelassen und die tierische Milch durch eine pflanzliche Milch ersetzen. **Wir zeigen Ihnen ein Rezept ganz ohne tierische Produkte!**

- 250 g Dinkelmehl 630 oder Weizenmehl
- 1,5 TL Backpulver
- 1,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2 sehr reife Banane
- 250 ml Vanille-Sojamilch
- Öl zum Einfetten des Waffeleisens

Die Zubereitung erfolgt genau wie oben beschreiben: Viel Spaß beim ausprobieren!

**Rezeptart:** Desserts, Eierspeisen, Fingerfood, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Sonstige, Sonstiges, Vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bananenwaffeln/>