

NORSAN



Tipp:

Besonders lecker sind die Waffeln mit unserer **norwegischen Erdbeermarmelade** sowie Schmand bzw. als vegane Alternative Sojajoghurt.

WAFFELN MIT OMEGA-3



WAFFELN MIT OMEGA-3



3 Portionen à 5 Waffeln



15 Minuten



100 % Omega-3



- 500 g Mehl
- 500 g Buttermilch
(500 ml pflanzliche Milch)*
- 3 Pack. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 1 Pack. Backpulver
- 8 Eier
(3 reife Bananen)*
- 200 g Butter
(3 EL pflanzliches Öl)*
- ca. 100 ml Mineralwasser

Zum Garnieren:

- Erdbeer-Marmelade¹,
Apfelmark & frisches
Obst
- 3 EL Omega-3 Total
bzw. 3 TL Omega-3
Vegan

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Nach & nach die flüssigen Zutaten zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Nun den Waffelteig portionsweise in einem leicht gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Zum Garnieren der Waffeln 3 EL NORISAN Omega-3 Total bzw. 3 TL NORISAN Omega-3 Vegan mit der Marmelade¹ oder dem Apfelmark vermischen. Auch lecker mit frischem Obst oder Puderzucker.

Weitere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte



¹ Unsere bewährte **norwegische Erdbeer-Marmelade (Jordbaersyltetoy)** mit 80 % Früchten & ohne zugesetzten Zucker.

*vegane Alternative

NORISAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



Deckung des Tagesbedarfs
Omega-3 Total pro Person (1 EL/
8 ml) Omega-3 Vegan pro Person
(1 TL / 5 ml) – Empfehlung von
NORISAN

NORISAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908
Mail: post@norsan.de