

Vöflur

8 vöflur.

Innihald:

180 g	Loprofin mix
2 dl	Vatn
1 tsk.	Salt
3 msk.	Smjör eða smjörlíki
3 dl	Próteinskertur ís

Aðferð:

1. Bræðið smjörlíkið/smjörið.
2. Blandið Loprofin mix, vatninu, saltinu og smjörinu í skál.
3. Látið það lyfta sér í 30 mínútur.
4. Hitið vöflujárnið.
5. Penslið vöflujárnið með smá feiti.
6. Hellið vöfludeiginu í járníð.
7. Steikið vöflurnar þar til þær hafa brúnast.
8. Strá má flórsykri yfir og vera vöflurnar fram heitar með próteinskertum ís.

Úr uppskriftinni fást : 1600 kcal, 1,2 g protein
Ein vaffla (8 stk): 200 kcal, 0,2 g protein

Verkefni: Setjið inn prótein innihald per 100 g: