

Goda glutenfria våfflor;

Våfflor, 8-10 st

- 4 ägg
 - 2 dl havremjolk (kan bytas mot kokosmjolk eller mandelmjolk)
 - 1,5 dl mandelmjöl
 - 1/2 dl kokosmjöl
 - 2 tsk bakpulver
 - 1/2 msk fiberhusk
 - 1 krm salt
 - Ev lite äkta vaniljpulver
1. Vispa samman alla ingredienser och grädda med kokosfett i ett våffeljärn. Smeten är ganska tjock.

Blåbärs sylt

- 1 dl blåbär (du kan också använda något annat slags bär)
- 1 dl vatten
- 2 msk chiafrön
- 1 krm kardemumma eller äkta vaniljpulver efter smak
- Söta eventuellt med någon droppe stevia eller 1 tsk honung

Gör så här;

Lägg chiafröna i vattnet och låt de få svälla ca 30 minuter, rör om några gånger för att det inte ska klumpa sig.

Använder du frysta bär låt de tina medan chiafröna sväller.

Blanda i de upptinade bären och kryddorna. Söta något om du önskar och rör om allt.

Frukt/bär sorbet

- 2 dl fryst blåbär eller hallon eller mango eller andra frysta bär/frukter.
 - 1 dl kokosmjolk
1. Tina frukten eller bären en stund i förväg. De ska vara kalla men ha mjuknat lite.
 2. Mixa de halvtinade bären eller frukten med kokosmjolk och servera direkt.

Servera med vispad grädde av något slag.

Servera våfflorna efterhand de är färdiga.

Smaklig måltid! / Monica's kök