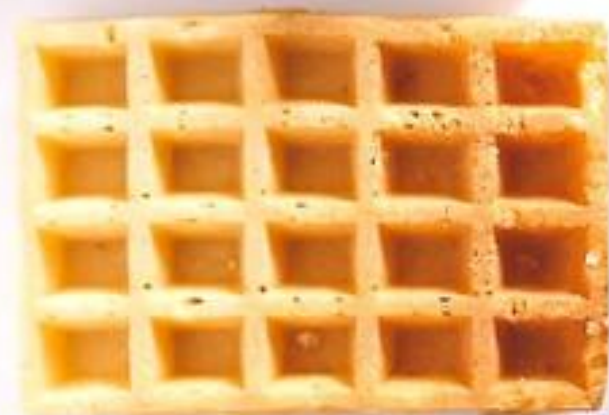
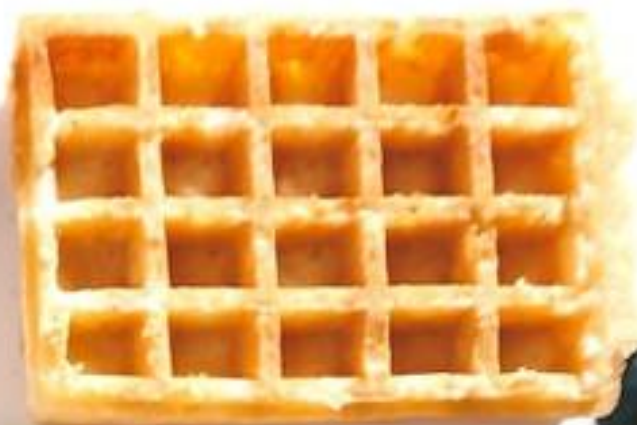


Gezonde wafels & donuts



Hoi!

Donuts en wafels: mmmm... Daar zijn kinderen gek op! En veel volwassenen ook trouwens. Maar zo jammer: ze zijn vaak zo ongezond! Daarom heb ik meegedacht over gezonde donuts en wafels! Je kunt ze vaker eten en ze zijn prima om mee te geven in de broodtrommel!

Onlangs hebben we de Donut & Wafel Bak Challenge gehouden. De recepten uit de challenge vind je in dit e-book!

Vind je het e-book leuk? Volg De leukste lunch dan zeker op [Facebook](#) en [Instagram](#) of sluit je aan bij onze besloten [Facebookgroep](#) voor meer leuke blogs, challenges en acties. En de leukste lunchproducten shop je natuurlijk bij de [webshop](#)!

Vrolijke lunchgroet,

Marije



Wafels met zoete aardappel

Best gedurfd hè, wafels met zoete aardappel?! Maar geen zorgen, ze zijn lekker! Extra lekker met wat fruit als topping erop. Probeer ze ook eens!



Ingrediënten

1 grote of 2 middelgrote zoete
aardappels
175 g havermout
2 eetlepels amandelmelk
4 eieren

½ eetlepel bakpoeder
2 eetlepels honing
snufje zout
olijfolie

Recept

1. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes. Kook gaar in 10 minuten en pureer daarna zeer glad. Je hebt 2 eetlepels van deze puree nodig.
2. Schep alle ingrediënten door elkaar en pureer glad. Laat het beslag 10 minuten rusten in de koelkast.
3. Verwarm het wafelijzer voor. Vet in voor je het beslag in het hete ijzer giet.
4. Bak de wafels in ongeveer 4 minuten gaar. Lekker met fruit erop!

Donut met appel

Lekker fris, donuts met appel! We willen wel graag gezonde donuts maken, dus wij maken ze in de oven, niet in de frituur. Ze kunnen iets minder goed rijzen dan, maar ze zijn net zo lekker!



Ingrediënten

200 g appel, in kleine blokjes
175 g havermout
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel kaneel
125 ml halfvolle melk

1 eetlepel appelmoes*
2 eetlepels pindakaas
1,5 eetlepel honing
scheutje appelazijn
snufje zout

Recept

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een donutvorm in met olijfolie of boter.
2. Maak de havermout in een keukenmachine of met een blender zo fijn mogelijk, tot een soort bloem. Voeg bakpoeder, kaneel en zout toe en schep om.
3. Meng in een andere kom de melk met de appelazijn. Voeg dan de appelmoes, pindakaas en honing toe.
4. Roer door elkaar. Schep op het laatst de stukjes appel door het beslag. Bak in 15-17 minuten af en laat 10 minuten afkoelen op een rooster om stevig te worden.

* makkelijk zelf te maken: snijd geschildte appel(s) in blokjes, kook in 10 minuten gaar in een laagje water en pureer glad.

Donut met choco-glazuur

Mjam... glazuur... choco-glazuur! Is het dan nog wel een gezonde donut? Jazeker! Met cacaopoeder, geraspte wortel en gebakken in de oven vind ik het nog steeds gezond. Geniet ervan!



Ingrediënten

200 g fijngeraspte wortel
130 g volkorenbloem (kan ook
boekweitmeel of ander meel)
3 eetlepels honing
3 eetlepels cacaopoeder (melk of
puur)
1 tl bakpoeder
snufje zout

2 eieren
120 ml Griekse yoghurt (wel
griekse!)
3 eetlepels ongezoete appelmoes *
50 g pure chocolade (of kokosolie
met choconibs maar dan is de
smaak wel anders!)

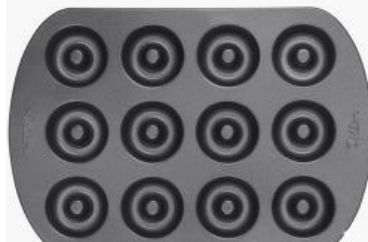
Recept

1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een donutvorm in met olijfolie of boter.
2. Maak de wortel zo fijn mogelijk in een keukenmachine of met een blender. Zet even weg.
3. Meng de bloem, bakpoeder, cacaopoeder en een snufje zout met elkaar.
4. Klop in een andere kom de eieren goed los. Roer dan de yoghurt, appelmoes en honing erdoor.
5. Bak in 10-12 minuten af en laat 10 minuten afkoelen op een rooster om stevig te worden.
6. Smelt intussen de pure chocolade au bain-marie. Druppel met een lepel wat pure chocolade over de donuts en laat rustig uitharden.

* makkelijk zelf te maken: snijd geschildte appel(s) in blokjes, kook in 10 minuten gaar in een laagje water en pureer glad.

Donuts & wafels bij De Leukste Lunch

In de webshop vind je de producten die je nodig hebt om gezonde donuts en wafels te maken, zoals een wafel- of donutijzer en bakvormen om donuts en wafels in de oven te maken. Superhandig en gezond! Kijk meteen naar alle [producten voor wafels & donuts](#) in de shop!



Heel veel succes en plezier met het maken van
jouw bento lunchbox!

Wil je je eigen lunchtrommel met ons delen? Leuk!
Of heb je vragen? Gebruik dan #deleukstelunch
en #lunchtrommelrevolutie op social media!

Kijk op de [website](#) voor de leukste bento
producten en inspirerende blogs. En leuk als je
meedoet in onze [Facebook-groep](#)!

Vrolijke lunchgroet,

Marije



Volg ons op:

