



## Lavkalorivafler

### Ingredienser

4 egg  
5 ss sukker  
5 dl lettmeik  
1 ss smeltet smør  
0,5 ts kardemomme  
0,5 ts bakepulver  
5 dl hvetemel

Til steking:  
sprayfett



### Fremgangsmåte

Pisk egg og sukker sammen med en stålvisp. Tilsett melk, smeltet smør, kardemomme og bakepulver. Pisk blandingen jevn. Ha så i hvetemelet litt og litt og bland til en jevn og klumpfri vaffelrøre. La vaffelrøren stå og svulle i 30 min.

Stek vafler i vaffeljern på middels varme. Spray jernet med sprayfett mellom hver plate. Avkjøl vaflene på rist.

Serveres nystekte!

### Tips

Vaflene smaker kjempegodt sammen med lettsyltetøy!

Se også oppskrift på "Magre vafler".

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/lavkalorivafler>