



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Cinnamon Cream Waffles

TOTAL TIME: 15 minutes

SERVES 3



Ingredients

6 *tbsp* almond flour
2 *tbsp* sweetner
 $\frac{1}{4}$ *tsp* baking soda
1 *tsp* ground cinnamon
2 large eggs
1 *tsp* vanilla
3 *tbsp* cream cheese

Direction

1. Preheat waffle iron
2. Combine almond flour, 1 *tbsp* sweetner baking soda and $\frac{3}{4}$ *tsp* cinnamon in a medium bowl
3. Whisk together eggs and $\frac{3}{4}$ *tsp* vanilla extract in a small bowl
4. Add eggs into dry ingredients
5. Pour batter into waffle iron and cook
6. Combine cream cheese and remaining sweetner in a separate small bowl and beat until smooth
7. Remove waffle from the iron and cut in half
8. Spread cream on the top and serve

وافلز القرفة بالكريمة

الوقت الإجمالي: 15 دقيقة
الكمية: يكفي 3



المكونات

- 6 ملاعق كبيرة طحين لوز
- 2 ملعقة كبيرة محلي
- نصف ملعقة صغيرة بيكينج صودا
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 بيضة كبير
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 3 ملاعق كبيرة جبن كريمي

طريقة التحضير

1. سخني صاجة أو جهاز الوافل
2. امزجي دقيق اللوز مع 1 ملعقة كبيرة من البيكينج صودا و المحلى ونصف ملعقة صغيرة من القرفة في إناء متوسط الحجم
3. اخففي البيض مع نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا في وعاء صغير
4. أضيفي البيض إلى المكونات الجافة
5. إسكبي الخليط في جهاز الوافل ويطهى
6. يُمزج الجبن الكريمي مع المحلي المتبقي في وعاء صغير منفصل ويُخفق حتى يصبح المزيج ناعم
7. يُرفع الوافل عن الصاجة ويُقطع إلى نصفين
8. ادھني الكريمة على الوجه وقدميها



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

