

Inhalt	vegane Waffeln	'Omas' Waffeln	kal.	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	unges. Fettsäuren (g)	Cholesterin (g)	Eiweiß(g)
250g Mehl (550)	X	X	852,5					24,5
75g Zucker	X		300					
125g Zucker		X	500					
50g Alsan (veg.Butterersatz)	X		360	40	14	6	0	
125g Butter		X	926,25	103,75	62,5	35	0,3	2,5
250ml Sojamilch	X		407,5	4,5	0,75	3,75	0	7,5
125g creme Fraiche		X	472,5	50			0,16	2,5
50g Mandeln	X	X	310	25	2			11
3 Eier (ca. 200g)		X	308	22,4	6,7	12	0,8	6
Omas Waffeln			3.369,25	201,15	71,20	47,00	1,26	46,50
Veggie Waffeln			2.230,00	69,50	16,75	9,75	0,00	43,00