

Low-Carb-Waffeln - so saftig wie 'echte' Waffeln

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Butter schmelzen und auskühlen lassen. In die Schüssel einer Küchenmaschine geben und mit Quark, Eiern und Milch verrühren bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Eiweißpulver, Mehl und Backpulver vermischen und unter die Masse rühren.

- 2 -

Waffeleisen vorheizen, einfetten und Teig jeweils 3-4 Minuten zu goldgelben Waffeln ausbacken.

Zutaten für 2 Portionen

60 g Butter
100 g Quark
3 große Eier
4 Esslöffel Eiweißpulver (Vanille)
2 Esslöffel Mehl
150 ml Milch
1/2 Teelöffel Backpulver

Besonderes Zubehör

Küchenmaschine
Waffeleisen

So eine Waffel zum Frühstück ... das ist schon was Feines - am liebsten mit Erdnussbutter bestrichen und von Früchten getoppt. **Lauwarm und herrlich kross.** Kann man schon mal machen. Kann man eigentlich auch jeden Morgen machen. Sind ja schließlich **Low-Carb-Waffeln**, diese knusprigen Kleinigkeiten.

Verwende für diese Waffeln Whey oder Casein Proteinpulver, es funktioniert zum Backen am besten.

- 1 -