



Low-Fat-Waffeln

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	50 g
Eier	2 St.
Speisequark, Magerstufe	75 g
Milch	20 ml
Zucker	2 EL
Vanillinzucker	1 TL
Backpulver	1 TL
Salz	
Öl	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Schneebesen, Waffeleisen

1. In einer Schüssel Haferflocken, Eier, Magerquark, Milch, Zucker, Vanillinzucker, Backpulver und 1 Prise Salz verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken. Nach Belieben servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	130 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	5 g