

Nr. 63: Quark-Waffeln

- pur, mit etwas Puderzucker oder Marmelade -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



| Anzahl | Einheit | Zutat | Menge |
|--------|-----------|------------------|-------|
| 1 | | Ei | 60 g |
| 1 | | Eigelb | 22 g |
| 1 | Prise | Salz | 0,3 g |
| 1 | Esstöffel | Zucker | 20 g |
| 2 | Esstöffel | Magerquark | 80 g |
| 2 | Esstöffel | Weizenmehl | 40 g |
| 3 | Esstöffel | Haferflocken | 30 g |
| ¼ | Glas | Milch, 1,5% Fett | 50 g |

Zubereitung:

Eier trennen und das eine Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee aufschlagen.

Eigelb mit dem Zucker verquirlen, Quark hinzufügen und zu einer glatten Masse rühren. Mehl, Haferflocken und Milch zufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben und im Waffeleisen goldgelb ausbacken.

Tipp: Das Waffeleisen nicht zu früh öffnen!

Dazu passt bei größeren Portionen:
frische oder tiefgekühlte Beeren, Apfelmus

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

| Inhaltsstoffe | Wert |
|------------------------|----------|
| Energie (Kilokalorien) | 187 kcal |
| Eiweiß (Protein) | 10,3 g |
| Fett | 5,3 g |
| Kohlenhydrate | 24,0 g |