

Low-Fat-Waffeln

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



- 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