

Low Carb Waffeln mit Joghurt

Die Low Carb Waffeln sind ein tolles Fitness-Food. Dieses Rezept mit Joghurt enthält viel Eiweiß und schmeckt herrlich köstlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

| | |
|--------|-----------------------------------|
| 200 g | Naturjoghurts fettarm |
| 60 g | Proteinpulver (Vanille Geschmack) |
| 60 g | Mandelmehl |
| 4 Stk. | Eier |
| 2 TL | Backpulver |
| | Öl (zum Einfetten) |

Zubereitung

1. Für die **Low Carb Waffeln mit Joghurt** die Eier und das Magerjoghurt in einen Rührschüssel geben und cremig verrühren.
2. Das Mandelmehl mit dem Proteinpulver und Backpulver extra in einer Schale vermischen. Esslöffelweise zur Joghurt Mischung geben, vermischen und verrühren bis ein glatter Teig entsteht.
3. Das Waffeleisen großzügig mit Öl einfetten und den Teig einfüllen. Die Waffeln darin goldbraun ausbacken.

Tipp

Da der Waffelteig stärker klebt, das Waffeleisen immer wieder gut einfetten. Mit einem Dip aus

Joghurt, Ahornsirup einen Spritzer Zitronensaft und frische Beeren belegen.