

Skyr-Waffeln

Die Skyr-Waffeln sind ein einfaches und köstliches Waffel-Rezept. Dank Skyr enthalten sie viel Protein und bleiben gleichzeitig wunderbar locker und saftig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

2 Stk.	Eier
1 Prise	Salz
50 g	Feinkristallzucker
200 g	Skyr
150 g	Weizenmehl (oder Dinkelmehl Type 630)
2 TL	Backpulver
80 ml	Mineralwasser prickelnd
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Um **Skyr-Waffeln** zu backen, zuerst die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz in einer fettfreien Schüssel steif schlagen und beiseitestellen.
2. Die Eidotter zusammen mit Feinkristallzucker oder einem Zucker-Ersatz (Erythrit) zirka 2 Minuten schaumig aufschlagen. Anschließend den Skyr unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Das Mehl und Backpulver miteinander vermischen. Gemeinsam mit dem Mineralwasser zur Eier-Skyr-Masse geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss den steif geschlagenen Eischnee vorsichtig unterheben, damit der Teig besonders locker wird.
3. Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen leicht mit Öl einfetten. Pro Waffel etwa 1–2 kleine Schöpfkellen Teig in das Waffeleisen geben und goldbraun backen. Aus dem Teig entstehen etwa 6 Waffeln.

Tipp

Zirka ein Drittel Mehl durch ein Proteinpulver ersetzen. Die Skyr-Waffeln mit Staubzucker bestäuben und nach Belieben mit Beeren deiner Wahl servieren.