

LEBKUCHEN-WAFFELN

ZUTATEN für 4 große Waffeln

- 70 g Mehl, glatt
- 5 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Magertopfen
- 2 Eier
- ½-1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Backkakao
- etwas gemahlene Vanille
- ev. flüssigen Süßstoff (oder 1 EL Zucker)

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Backpulver und Salz mit dem Magertopfen, den Eiern und den Gewürzen verrühren.
2. Waffeleisen beim ersten Mal mit wenig Öl bepinseln oder besprühen und vier Waffeln backen.
3. Mit Früchten nach Wahl und Ahorn- oder Dattelsirup servieren.

ENERGIE

Eine Waffel (ohne Zuckerbeigabe) hat ca. 185 kcal.

