

KALORIENARME TOPFENWAFFELN

ZUTATEN für 2 Stück

35 g Dinkel- oder Weizenmehl, glatt
 2 g Backpulver
 1 Prise Salz
 etwas Vanille, gemahlen
 100 g Magertopfen
 1 Ei
 1 Msp. Zimt oder Weihnachtsgewürze*



Eine kalorienarme Ergänzung sind beispielsweise Apfelmark (ungesüßtes Apfelmus) und frische Beeren

ZUBEREITUNG

- Mehl, Backpulver, Salz und Vanille mit dem Magertopfen, dem Ei und den Gewürzen verrühren.
- Waffeleisen beim ersten Mal leicht mit Öl einpinseln und entweder zwei große oder mehrere kleine Waffeln backen.
- Mit Apfelmark und Früchten servieren.

TIPP

* Weihnachtsgewürz kann man selber mischen aus Zimt, Kardamom, Nelken und Anis. Alternativ schmecken Lebkuchen-, Stollen-, Spekulatius- oder Porridgewürz. Der Waffelteig kann mit Süßungsmitteln ergänzt werden.

ENERGIE

Eine Waffel hat 177 kcal,
 100 g Apfelmark haben etwa 55 kcal.

