



PROTEINWAFFELN

Waffeln mal anders: Low carb und ohne Getreidemehl, dafür reich an Protein! Eine tolle Möglichkeit, den Eiweißanteil deiner Mahlzeit mit einem Nachtisch aufzuwerten. Du wirst überrascht sein, wie lecker diese gesunde Variante schmeckt!

Zutaten für 6 Stück:

- ★ 100 ml Kokoswasser
- ★ 150 g Schafquark oder griechischer Schafjoghurt (vegane Alternative: veganer Frischkäse)
- ★ 40 g veganes Proteinpulver (ich benutze das von mir entwickelte vegane Protein RECHARGE Schoko von Maxxproision)
- ★ 6 Eier (vegane Alternative: Chia- oder Leinsamen-Eier – du mischst pro Ei 1 EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser und lässt die Mischung 10 min quellen)
- ★ 30 g vegane Butter
- ★ Etwas Zimt

Zubereitung:

Butter schmelzen.

Alle Zutaten bis auf das Obst in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät oder dem Schneebesen vermischen.

Den Teig dann portionsweise in einem Waffeleisen ausbacken.

Währenddessen Obst kleinschneiden und dazu reichen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

PROFITIPP

Mit 2 Händen Obst wird die Proteinwaffel zum ausgewogenen Snack. Anstelle frischen Obstes kannst du auch Apfelmus oder anderes Fruchtmus (am besten ohne Zuckerzusatz) verwenden.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de