

Forum für Ernährungsberatung und -therapie

... damit es Ihnen besser geht!



*Monika Brenz-Rickert
Diplom-Oecotrophologin*

Pikante Pizza-Waffeln (ca.10 Stück)

Zutaten:

150 g	Margarine (z.B. Alsan) zerlassen
50 g	Speisestärke (Maisstärke) oder Sesam geschält
200 g	Weizenmehl 1050 oder 1700 glutenfreie Alternative: Teff-Mehl (Braun-Hirse)
2 Teel.	Backpulver
4 Stück	Eier
125 ml	Milch
Gewürze	Pfeffer, Paprika edelsüß, Salz, Gewürzsalz u.a.
100 g	Käse gerieben (Mozzarella, Gouda, Emmentaler oder Gruyere)
100 g	roher Schinken in Würfel
1 rote	Paprikaschote in Würfel
1 Bund	Schnittlauchröllchen (Alternativ: Tiefkühl-Kräuter)

Zubereitung:

Die Margarine in einem Topf flüssig werden lassen. Eier mit Milch und Gewürzen verschlagen. Dann das Mehle mit einem Schneebesen nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Abschließend die zerlassenen Margarine unterrühren. Kleingeschnittene Paprika, Käse und Schinken, sowie Schnittlauch zugeben. Den Teig im Waffeleisen wie gewohnt backen.

Serviervorschlag:

Servieren Sie die fertigen Waffeln mit einem pikanten Dipp aus Quark, Joghurt Frischkäse und Kräutern. Für eine vegetarische Waffelvariante statt Schinken zusätzlich 50 g Käse rechnen.

Nährstoffe pro Waffel:

Kalorien: 290 kcal Fett: 19 g KH: 19 g (1,5 BE) Eiweiß: 10,4 g Ballaststoffe: 2,0 g

*Guten Appetit wünscht Ihnen
Ihre RICHTIG-Essen Beraterin*