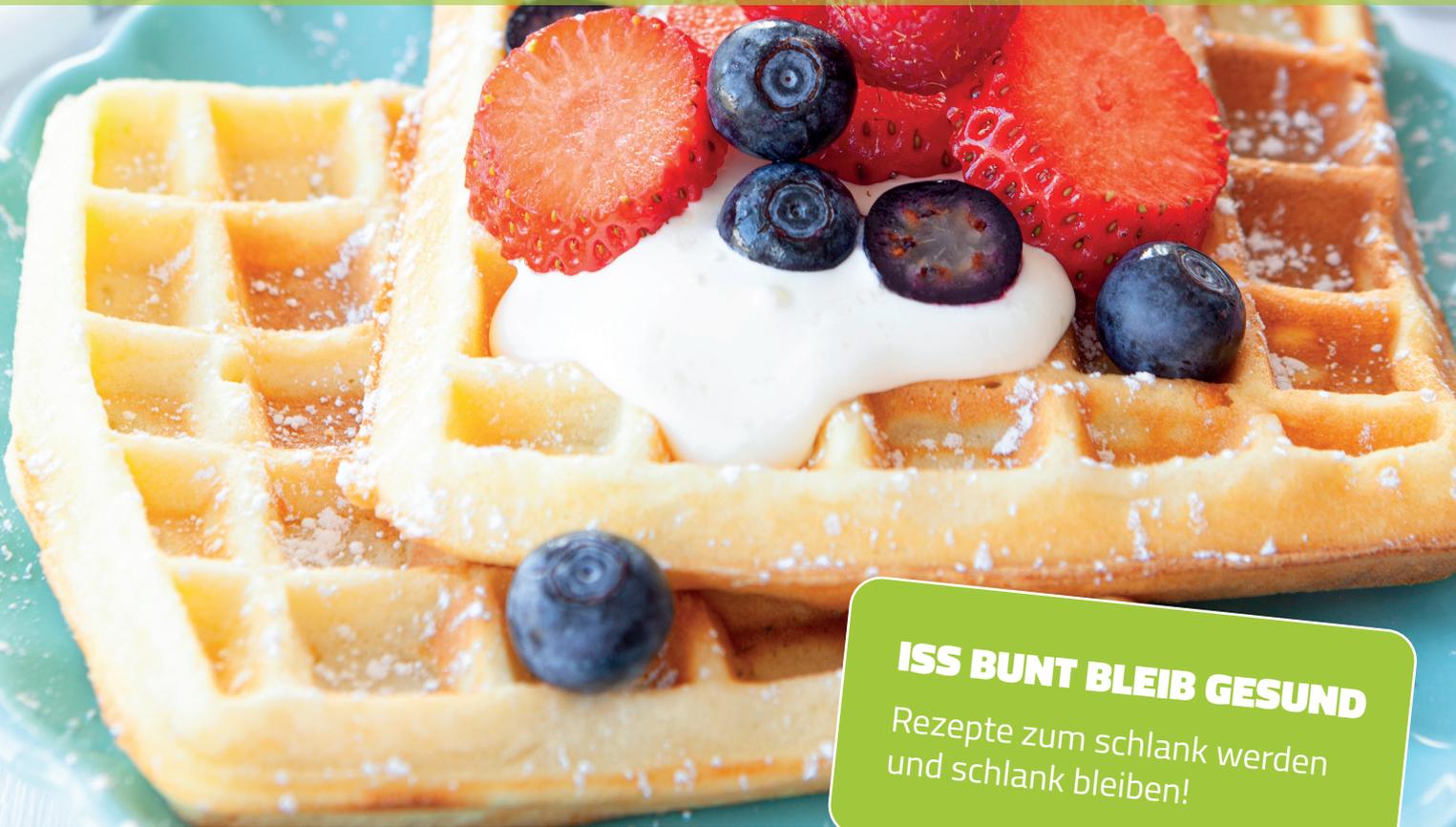


Quarkwaffeln mit Beertopping



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken mit der Milch in eine Schüssel geben und kurz einweichen.
2. Die Banane schälen und grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten für die Waffeln in einen Mixer geben, nach Geschmack mit Zimt würzen und mixen, bis eine glatte Teigmasse entstanden ist.
4. Das Waffeleisen etwas einfetten, erhitzen und den Teig portionsweise für 2 Minuten in das Waffeleisen geben.
5. Die fertigen Waffeln mit dem Joghurt bedecken, den Beeren belegen und mit Puderzucker bestreuen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 30 g Haferflocken
- 50 g Magerquark
- 1 Ei
- Zimt
- 25 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 TL Honig
- 1/2 Banane (ca. 80 g)
- 100 g Joghurt 1,5 % Fett
- 100 g Heidelbeeren
- 30 g Erdbeeren
- 30 g Himbeeren
- Puderzucker



445
Kalorien



59 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



24 g
Eiweiß



11 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur  scout