

LOW CARB PROTEIN WAFFELN

ENERGYBODY
SYSTEMS



4 Portionen

NÄHRWERTE: 14 g Protein · 2 g Kohlenhydrate · 16 g Fett · 206 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 40 g Proteinpulver Mega Protein Vanille
- 45 g Butter
- 3 Eier
- 75 g Magerquark
- 1 EL Kokosöl
- Gesunden Zuckerersatz nach Geschmack
- Topping deiner Wahl (z. B. Obst)

ZUBEREITUNG:

Beginne mit der Zubereitung der trockenen Zutaten. Nimm 40 g Mega Protein Vanille und vermische es in einer Schüssel mit gesundem Zuckerersatz nach deinem Geschmack. Du kannst Stevia, Erythritol oder einen anderen Zuckerersatz deiner Wahl verwenden.

Jetzt geht es daran, die feuchten Zutaten vorzubereiten. Schmelze 45 g Butter in einem kleinen Topf und lasse sie leicht abkühlen. In einer separaten Schüssel schlage 3 Eier auf und verquirl sie gründlich. Füge dann 75 g Magerquark und einen Esslöffel Kokosöl hinzu und vermische alles zu einer gleichmäßigen Masse.

Kombiniere nun die feuchten und trockenen Zutaten. Gib die Mischung aus Eiern, Magerquark und Kokosöl zu den trockenen Zutaten und rühre alles sorgfältig um, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Das Waffeleisen sollte nun vorgeheizt werden. Folge dabei den Anweisungen des Herstellers und fette es leicht ein, wenn dies notwendig ist. Sobald das Waffeleisen heiß genug ist, gieße eine angemessene Menge Teig hinein und backe die Waffeln bis sie goldbraun und knusprig sind. Dies dauert normalerweise etwa 3-5 Minuten, kann jedoch je nach Waffeleisen variieren.

Sobald die Protein Waffeln fertig sind, kannst du sie nach Herzenslust mit deinem Lieblingstopping garnieren. Frische Heidelbeeren sind eine hervorragende Wahl, da sie reich an Antioxidantien sind und den Waffeln eine erfrischende Note verleihen.

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM