

Frühstück

# Skyr-Waffeln



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 433 kcal

Kohlenhydrate: 56 g

Proteine: 26 g

Fette: 10 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Dinkelmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 30 ml Pflanzendrink / fettarme Milch
- 1 Ei
- 100 g Skyr
- 1 TL Butter oder Kokosöl



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. Waffeleisen vorheizen. Backpulver und Mehl in einer Schüssel verrühren, dann den Skyr, das Ei und einen Schuss Milch dazugeben und alles gut vermengen. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben.
2. Mit Hilfe eines Pinsels das Waffeleisen mit etwas Butter oder Öl einfetten. Teig portionsweise ins Waffeleisen geben und Waffeln backen.

**Tipp 1:** Die Waffeln schmecken super mit Beeren und Nussmus oder auch selbstgemachter Beerenmarmelade!

**Tipp 2:** Wenn du kein Waffeleisen hast, kannst du aus dem Rezept übrigens auch super Pancakes machen! Schmeckt mindestens genauso lecker!

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.