

Quarkwaffeln mit Obst

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, eiweißreich, gut verträglich nach der Magenverkleinerung.

Zwischenmahlzeit

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Magerquark
- 1 Ei
- 30 g Haferflocken (fein gemahlen oder ganz, je nach Verträglichkeit)
- 1 EL selbstgemachter Apfelmus (ca. 15 g)
- 50 g frische Beeren (z.B. Himbeeren oder Heidelbeeren)
- 30 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Zucker (z.B. Haushaltszucker oder alternativ ein leichter Süßstoff, je nach Verträglichkeit)
- 1 TL Zimt (optional, für zusätzlichen Geschmack)
- 1 TL Vanilleextrakt (optional, für zusätzlichen Geschmack)
- 1 TL Öl (z.B. Kokosöl oder Rapsöl) für das Waffeleisen



Zubereitung:

Die Zubereitungszeit für das Rezept beträgt ca. **10-15 Minuten**.

- 1. Vorbereitung:**
 - Heizen Sie das Waffeleisen vor und fetten Sie es leicht mit dem Öl ein, damit die Waffeln nicht kleben.
- 2. Teig zubereiten:**
 - In einer kleinen Schüssel den 100 g Magerquark, 1 Ei, 30 g Haferflocken, 1 EL Apfelmus, 30 g Weizenmehl und 1 TL Zucker miteinander gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
 - Falls gewünscht, fügen Sie 1 TL Zimt und 1 TL Vanilleextrakt hinzu, um den Geschmack zu intensivieren.
- 3. Waffeln backen:**
 - Gießen Sie den Teig gleichmäßig in das vorgeheizte Waffeleisen und backen Sie die Waffeln für ca. 4-5 Minuten, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.
 - Achten Sie darauf, dass die Waffeln nicht zu dick sind, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
- 4. Obst vorbereiten:**

- Waschen Sie die Beeren und schneiden Sie, falls notwendig, größere Früchte (wie Erdbeeren) in kleine Stücke.
- 5. **Waffeln anrichten:**
 - Nehmen Sie die fertigen Waffeln vorsichtig aus dem Waffeleisen und legen Sie sie auf einen Teller.
 - Verteilen Sie die vorbereiteten Beeren gleichmäßig auf den Waffeln.
- 6. **Optionales Topping:**
 - Falls gewünscht, können Sie noch etwas Zimt oder Vanille auf die Waffeln streuen.

Achten Sie darauf, dass Sie kleine Portionen essen und gut auf die Verträglichkeit der Zutaten achten, besonders in den ersten Wochen nach der Adipositas-Operation.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (284 g)
• Kalorien:	• 164 kcal	• 465 kcal
• Eiweiß:	• 8,5 g	• 24,1 g
• Fett:	• 4,4 g	• 12,5 g
• Gesättigte Fette:	• 1,0 g	• 2,7 g
• Kohlenhydrate:	• 21,5 g	• 61,2 g
• Zucker:	• 6,5 g	• 18,4 g
• Ballaststoffe:	• 2,2 g	• 6,3 g
• Salz:	• 0,07 g	• 0,2 g

✂ *Guten Appetit* ✂