



Vollkorn-Nuss-Waffeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten + ca. 2 Minuten Backzeit/Waffel

Grundmenge: 6 Waffeln

Mengenplanung: 2 Waffeln/Person als vollwertige Süßspeise + Obst

Zutaten Teig:

- 100 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Nüsse, gemahlen
- 50 g Butter
- 2 Eier
- 200 g Magerquark
- 40 g Honig
- 1 Apfel



Sonstiges:

- Reibe für den Apfel
- Ggf. Puderzucker

Zubereitung:

1. Apfel reiben
2. Butter und Eier verrühren
3. Honig und Quark hinzufügen. Rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist
4. Mehl und Nüsse unterrühren und zum Schluss den geriebenen Apfel untermischen
5. Waffeln ausbacken

Das Waffeleisen nicht zu heiß einstellen, sonst werden die Waffeln schnell außen zu dunkel und sind innen noch nicht durch!