

# Quarkwaffeln



Diese Quarkwaffeln gehören definitiv zu den besonders fluffigen und saftigen Waffeln. Ein Lieblingsrezept für die ganze Familie: schnell, einfach, lecker!

Vorbereitung 10 Min.

Backzeit 10 Min.

Menge: [6](#) Waffeln

## Zutaten

- 2 mittelgroße Eier
- 1 Prise [Salz](#)
- 100 Gramm [Butter](#) weich
- 90 Gramm [Zucker](#) oder mehr nach Belieben
- 200 Gramm Sahnequark
- 200 Gramm [Weizenmehl](#)
- 1.5 Teelöffel [Backpulver](#)
- 0.5 Teelöffel [Natron](#)
- 100 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure

## Zubereitung

1. Als erstes die Eier sorgfältig trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und beiseite stellen. Butter mit Zucker hell-schaumig schlagen. Die Eigelbe einzeln gut unterrühren.
2. Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Mit dem Quark unter die Eiercreme rühren. Zuletzt vorsichtig das Sprudelwasser unterrühren und den Eischnee unterheben.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Mit einem Schöpflöffel etwas vom Teig in die Mitte geben, Eisen schließen, nacheinander 6-8 Waffeln backen.

# Vegane Waffeln ohne Zucker

Gesunde Vollkorn-Waffeln ohne Zucker, Eier, Butter und Milch, die noch dazu schmecken: Mit diesem Rezept für vegane Waffeln klappt's!

Vorbereitung 5 Min.

Backzeit 5 Min.

Wartezeit 5 Min.

Menge: 4 Waffeln

## Zutaten

- 200 Gramm helles Vollkornmehl
- 2 Teelöffel [Backpulver](#) am besten Weinstein-Backpulver
- 250 Milliliter [Hafermilch](#)
- 80 Gramm Obstmus am besten Apfel-Banane
- 2 Esslöffel [Sonnenblumenöl](#)

## Zubereitung

1. Mehl mit Backpulver mischen. Die pflanzliche Milch mit dem Obstmus sowie Öl verquirlen. Trockene zu feuchten Zutaten geben und gut verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Nach Belieben Gewürze wie Vanille oder Zimt zugeben sowie eventuell süßen (siehe Tipps). Waffelteig ca. 5 Minuten ruhen lassen.
2. Das Waffeleisen aufheizen und gut einfetten. Jeweils rund ein Viertel der Teigmenge in die Mitte geben, schließen und ausbacken. Die Waffeln schmecken warm und kalt.

## Anmerkungen

- Anstelle der Hafermilch passen auch Mandel-/Reis-/Sojamilch sowie Kuhmilch, wenn es nicht vegan sein muss.
- Für das Obstmus eignen sich am besten pürierte reife Banane oder Apfel-Bananen-Mus ohne Zucker
- Zum Aromatisieren kann man z.B. Zimt, Zitronenabrieb, Mohn, Kakao o.ä. verwenden
- Die Waffeln sind wirklich nur ganz dezent süß. Wer es süßer mag, gibt ca. 40 Gramm Rohrzucker, Kokoszucker, Agavendicksaft, Reissirup o.ä. in den Teig.
- Zum Aufbewahren sollten die Waffeln in einem Tupperbehälter o.ä. gelagert werden.



# Bananenwaffeln

ohne Zucker

# Bananenwaffeln

Leckere Waffeln mit Bananen - ohne Zusatz von Zucker

Portionen 4

## Zutaten

- 2 Bananen sehr reif
- 1 Ei
- 280 Gramm Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 Gramm Mandeln gemahlen
- 125 ml Mineralwasser
- 125 ml Milch
- 1/2 TL Zimt

## Anleitungen

1. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.
2. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Bananenmus verrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und beiseite stellen.
3. Mehl mit gemahlenden Mandeln, Zimt und Backpulver mischen.
4. Mehlgemisch, Milch und Mineralwasser zum Bananenmus geben.
5. Eischnee vorsichtig unterheben.
6. Teig portionsweise in ein Waffeleisen geben und Waffeln ausbacken.

# Pizzawaffeln

## Das brauchst du:

- 130 g Margarine
- 210 g Mehl
- 0,5 TL Backpulver
- 250 ml Milch
- 4 Eier
- 50 g Salami
- 50 g Parmesan
- 1 Paprikaschote, rot
- 100 g Kochschinken
- 2 TL Italienische Kräuter, getrocknet
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Margarine schmelzen mit den Eiern schaumig schlagen. Anschließend Backpulver, Mehl und Milch dazu geben und alles kräftig verrühren. Eine gute halbe Stunde darf der Teig dann ruhen.
2. Salami, Kochschinken und die rote Paprikaschote in kleine Stücke schneiden, den Parmesan einfach reiben.
3. Nun alles mit den Gewürzen in den Teig geben und schon kann man mit den Waffelbacken beginne.
4. Ich arbeite hier mit einem uralten Waffeleisen meiner Oma, das ich großzügig mit Fett einreibe bevor der erste Teig ins Eisen darf. Hier je nach Größe den Teig in die Mitte platzieren und mit einer Gabel Salami und Schinken gut verteilen.
5. Nach kurzer Zeit ist die Waffel goldbraun und kann direkt verzehrt werden. Ob warm oder kalt, die Pizzawaffeln schmecken immer!

Besondern praktisch: Übrig gebliebene Waffeln einfach einfrieren und später bei Bedarf in den Toaster stecken!