



Buchweizenwaffeln (vegan)

Zubereitungszeit: 15–20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:



Zutaten

(für 1 Portion/3 Stück)

Waffelteig

- › 50 g Buchweizenmehl Bio
- › 10 g MCT-Öl 77 % = 1 Esslöffel
- › 1 Messerspitze Backpulver
- › 1 Tropfen Süßstoff
- › 50 ml kohlenensäurehaltiges Trinkwasser

TIPP:

Schmecken auch sehr gut mit Vanillesoße (fettarme Milch, Vanillepuddingpulver und Süßstoff).

Zubereitung

Waffeleisen wie in der Gebrauchsanleitung angegeben erhitzen. Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Je 1 EL Teig in eine Waffelform einfüllen und das Waffeleisen schließen. Die Waffel ca. 3–4 Minuten backen. Die Waffeln dann herausnehmen.

Zum Garnieren können zum Beispiel Skyr (0,5 % Fett) und Beeren verwendet werden. Am besten sollten die Waffeln noch warm und frisch gegessen werden.

Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion/ 3 Stück (ohne Garnitur)		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
39,1 g	7,6 g	10,2 g

* 2,6 g langkettige Fettsäuren (= 9 % der Energie)

Zuckerbarometer



Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich