

REZEPT FÜR ROTE BETE-QUARK-WAFFELN



ROTE BETE-QUARK-WAFFELN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 6-8 Stück | 35 Min.

Zutaten

- 1 kleine Rote Bete (ca. 80 g)
- 125 g weiche Butter
- 100 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 1 Prise Salz
- 4 Eier (Größe M)
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver
- 125 g Quark (20 % Fett i.Tr.)
- 125 g Schlagsahne
- Öl für das Waffeleisen
- zum Bestäuben etwas SweetFamily Bio-Puderzucker



3390

ZUBEREITUNG

405

Kcal

Pro Stück (bei 8)
ca.

10

Gramm

Eiweiß

39

Gramm

Kohlenhydrate

22

Gramm

Fett

1. Rote Bete schälen, raspeln und 60 g abwiegen (am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten, es färbt). Butter, Bio-Puderzucker, Vanillezucker, Kardamom und Salz cremig rühren. Eier nacheinander gut unterschlagen. Mehl mit Backpulver mischen und mit Quark, Sahne und Rote Bete-Raspeln unterrühren.

2. Ein Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Öl einpinseln. Pro Waffel mittig ca. 1 EL Teig hineingeben und ca. 4 Minuten goldbraun backen. Waffeln mit Bio-Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Dazu schmeckt gesüßter Quark oder Schlagsahne.