

REZEPT FÜR ROTE BETE-QUARK-WAFFELN | SWEETFAMILY



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

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.