

SÜSS ODER HERZHAFT — DU ENTSCHEIDEST

Blitzwaffeln, die wirklich satt machen

2 Eier, Hüttenkäse, Haferflocken, ein Schluck Wasser — mehr braucht der Teig nicht. Ob süß oder herzhaft entscheidest du danach.

4

ZUTATEN · GRUNDTEIG

Zutaten (Grundteig)

2 Eier

200 g Hüttenkäse

1 Schluck Wasser

90 g Haferflocken

Dazu je nach Laune: süß mit Zimt und Honig, oder herzhaft mit Gewürzen nach Wahl.

So geht's

- 1 Eier, Hüttenkäse, den Schluck Wasser und die Haferflocken in eine Schüssel geben und glattrühren (Pürierstab oder Mixer geht am schnellsten).
- 2 Je nach Richtung würzen: Zimt und ein Löffel Honig für süß, Gewürze nach Wahl für herzhaft.
- 3 Waffeleisen aufheizen und den Teig portionsweise goldbraun backen.
- 4 Mit den Toppings deiner Wahl servieren. Fertig.

Toppings ohne Aufwand

Zwei Richtungen als Startpunkt — der Grundteig funktioniert für beide gleich gut.

Herzhaft

• Kimchi

• Kidneybohnen

• Gurkenscheiben

• Frischkäse

Süß

• Skyr

• Beeren

• Nussmus oder Schoko-Nussmus, im Idealfall ohne zugesetzten Zucker

PS: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Einfach machen. ■

Was drin steckt

Eier und Hüttenkäse liefern zusammen ordentlich Eiweiß, die Haferflocken sorgen für Ballaststoffe und Biss. Und weil der Grundteig geschmacksneutral bleibt, entscheidest du erst beim Topping, ob es ein Frühstück oder ein Mittagessen wird.

Bianka Kühn