

Laufennachplan Download-Rezept Protein-Waffeln mit Skyr

Locker, saftig, sättigend – ideal als Frühstück, Snack oder nach dem Training.

Menge ca. 7-7,5 Waffeln	Zubereitungszeit ca. 20 Minuten	Schwerpunkt proteinreich & alltagstauglich
----------------------------	------------------------------------	--

Zutaten

- 2 Eier, getrennt
- 80 g Erythrit
- optional 1 TL Rapsöl
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g Skyr
- 80 ml Sprudelwasser
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Eiweiß steif schlagen, bis es fest und glänzend ist.
2. Eigelb und Erythrit 2-3 Minuten cremig rühren.
3. Skyr einrühren, bis eine glatte Basis entsteht.
4. Mehl, Backpulver, Natron und Salz mischen und unterrühren.
5. Sprudelwasser kurz einrühren.
6. Eiweiß vorsichtig unterheben – nicht kräftig rühren.
7. Im heißen Waffeleisen goldbraun backen und anschließend auf einem Gitter auskühlen lassen.

Nährwerte

Bereich	Kalorien	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Gesamter Teig	ca. 1.150-1.180 kcal	ca. 55 g	ca. 145 g	ca. 18-20 g
Pro Waffel bei 7 Stück	ca. 170 kcal	ca. 8 g	ca. 21 g	ca. 2,7 g
Pro Waffel bei 7,5 Stück	ca. 155 kcal	ca. 7 g	ca. 19 g	ca. 2,4-2,7 g

Praktische Hinweise

- Die Waffeln schmecken pur, mit etwas Skyr, Beeren oder als süßer Snack zwischendurch.
- Wenn sie außen knusprig bleiben sollen, nach dem Backen nicht stapeln.
- Für den Alltag lassen sie sich gut vorbereiten und später kurz auftoasten.