

Pizzawaffeln

Zutaten für ca. 12 Stück:

200 g butter oder Margarine (nicht gehärtet)

4 Eier

200 g Vollkornmehl

½ TI Backpulver

½ Tasse warmes Wasser

3 El geriebener Käse

1 Tomate gewürfelt

3 El Champignons fein gehackt

1 Zwiebel gehackt

½ TI Salz, Paprika, Oregano, Basilikum, alternativ italienische Kräutermischung

200 g Butter schaumig rühren, nach und nach die 4 Eier unterrühren. Vollkornmehl mit Backpulver mischen und zugig unterrühren. Die ½ Tasse Wasser dazugeben und mit den restlichen Zutaten unterheben. Evtl. bei der ersten Waffel das Waffeleisen mit Öl einpinseln.

Pro Waffel bei 12 Stück:

Energie: 222kcal

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 6 g