



CHEFKOCH.DE

Leicht zitronige Waffeln mit Erdbeerpüree und Apfelspalten schlank, ww-geeignet -> eine Waffel hat nur 2P.

Von Ei bis Zucker/Süßstoff alles schaumig rühren, danach Milch und Mineralwasser dazu geben.
Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls dazu geben.
Danach das Zitronenschalenaroma unterrühren.

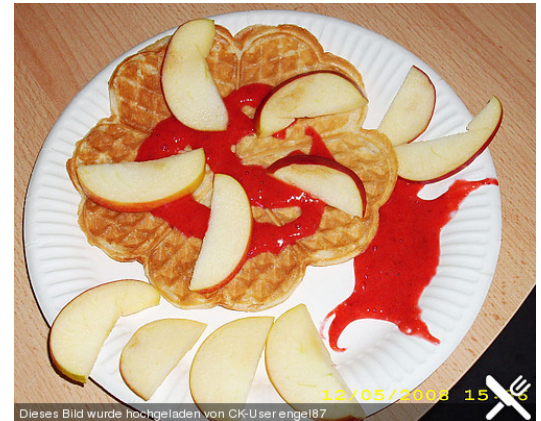
Nun die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben.
Das Waffeleisen warm werden lassen und dann mit Öl einpinseln.
Nun nach und nach die Waffeln backen.

Die Erdbeeren auftauen, nach Geschmack süßen und dann pürieren.

Die fertig gebackenen Waffeln mit dem Erdbeerpüree und den in Spalten geschnittenen Äpfeln garnieren.

Alles zusammen macht pro Waffel 2 Punkte und es ist ein lecker, leichtes Dessert.

Zubereitungszeit: 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe



Zutaten für 7 Portionen:

- 1 Ei(er)
- 30 g Margarine, Deli Reform 28% Fett
- 30 g Natur-Joghurt 0,1% Fett
- 1 EL Zucker oder Süßstoff
- 50 ml Milch 0,3% Fett
- 7 EL Mineralwasser
- 150 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- ½ TL Aroma, (Zitronenschalen-)
- 2 Eiweiß
- 1 TL Öl, für das Waffeleisen
- 160 g Erdbeeren, TK
- 2 Äpfel
- n. B. Süßstoff

Verfasser: engel87