

# Protein-Waffel-Snack

Brennwerte 1892 kJ | 452 kcal  
Eiweiß 17,5 g  
Kohlenhydrate 33,3 g  
Fett 26,6 g

Vorbereitung 10 Minuten  
Ruhe-, Gar- & Backzeit 15 Minuten  
Gesamtzeit 25 Minuten



# Protein-Waffel-Snack

4 PORTIONEN  simpel

1 kleine Dose weiße Bohnen  
(265 g Abtropfgewicht)  
100 g Deli Reform Das  
Original + 30 g für das  
Waffeleisen  
200 g Quark  
2 Eier  
50 g Apfelmark (ungesüßtes  
Apfelmus)  
130 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz

## 1 ZUBEREITUNG WAFFELTEIG

Bohnen abspülen und abtropfen lassen, mit Deli Reform Das Original pürieren und mit Quark, Eiern, Apfelmark, Mehl, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren.

## 2 WAFFELN BACKEN

Vorgeheiztes Waffeleisen mit Deli Reform Das Original bepinseln und den Teig darin portionsweise zu Waffeln ausbacken. Waffeln jeweils in 5 Teile teilen und Protein-Waffel-Snack servieren.

## 3 TIPP

Schmeckt herzhaft und süß, z.B. zu Gurkensalat und Kräuter-Quark, oder frischen Beeren und Vanille-Quark.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>