

Chaffles/Käsewaffeln

Käsewaffeln/Chaffles. Wunderbar fürs Frühstück, aber auch als Salatbeilage bestens geeignet.

Menge: 8 Chaffles

211,4
kcal

0,7 g verwertbare Kohlenhydrate

12,2 g Ballaststoffe

9,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

ZUTATEN + ZUBEREITUNG

- 2 Freiland-Eier (M)
- 60 ml Wasser
- 20 ml Olivenöl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Wer mag, gibt Kräuter mit hinein.

Zu guter Letzt:

- 50 g Fibriya Ballaststoff Mix (ich nahm den für Röstzwiebel Panini)
- 60 g geraspelter Käse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst die Backmischung unterrühren (ich verknete das mit Gummihandschuhen), dann den Käse untermischen.
2. Ein Waffeleisen einmalig einfetten (reicht), Teig hineingeben (wie viel, entscheidet die Größe deines Waffeleisens) und ca. 4–5 Minuten backen. So verfahren, bis der Teig alle ist. Bei mir ergab das Ganze 8 Waffeln. Guten Appetit. 😊👍

Für 8 Chaffles

verrührt

mm

•°•♥°• A la Marion •°•♥°• Gutes
Gelingen & viel Spaß beim Nachbacken.

ANMERKUNG: Ich knuspere diese in der HLF auf.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	1 Chaffle
Energie	211,4 kcal	77,8 kcal
Energie	874,8 kJ	322,2 kJ
Fett	16,2 g	6,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g	2,3 g
Kohlenhydrate	0,7 g	0,3 g
– davon Zucker	0,1 g	0,0 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,7 g	0,3 g
Ballaststoffe	12,2 g	4,5 g
Eiweiß	9,3 g	3,4 g
Salz	1,6 g	0,6 g