REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM SPANDAUER SEE

Skyr Dinkel Waffeln mit Orangen Blitzeis

Für 6 Waffeln:

- 2 Eier
- 200 g Skyr (natur)
- 150 Dinkelmehl (Typ 1050)
- 1 Esslöffel Rohrrohrzucker
- 1 TL Backpulver
- 50 ml Mineralwasser mit viel Kohlensäure

Zubereitung:

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einem Rührgerät schlagen, bis es steif ist. Achtung: der Becher muss trocken und fettfrei sein! Alle Zutaten hinzugeben und kurz weiter rühren, bis alle Zutaten gut vermengt sind. Das Waffeleisen vorheizen, leicht einfetten und einen großen Löffel des Waffelteigs in das Waffeleisen geben und ausbraten, bis die Waffeln goldgelb sind.

Orangen-Blitzeis

Für 4 Personen

- 500 Gramm gefrorene Orangen
- 250 Gramm Quark
- 2 Esslöffel Naturjoghurt
- Honig (nach Geschmack)

Orangen mit Quark, Naturjoghurt und dem Honig in einem Mixer (oder Pürierstab) mixen. Das Orangeneis mit den Waffeln auf einem Teller anrichten

Guten Appetit 😊