

Buttermilch-Waffeln (darmfreundlich)



Zubereitungszeit: 10 Minuten:

Zutaten für 6 Portionen:

100 g Quark oder Frischkäse

3 frische Bio-Eier

225 ml Buttermilch

1 Prise Salz

40 g Rohrzucker

200 g Dinkelmehl

Zubereitung:

1. Geben Sie zuerst den Quark mit dem Zucker und dem Salz in eine Rührschüssel und schlagen alles 5 Minuten schaumig.
2. Mischen Sie die Buttermilch und die Eier nach und nach hinzu und rühren alles gründlich durch. Das Mehl nun nacheinander ebenfalls untermischen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Heizen Sie das Waffeleisen vor und fetten dies etwas mit Butter ein.
4. Backen Sie nacheinander die Waffeln aus und servieren diese noch warm.

Sie leiden an Darmproblemen wie etwa Divertikulitis und möchten noch weitere leckere Gerichte für Ihre Krankheit kennenlernen? Dann ist unser Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”* genau das Richtige für Sie.

