

## Rezept

# Waffeln mit Himbeerquark

Ein Rezept von Waffeln mit Himbeerquark, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für die Waffeln:

<b>3</b> Eier (M)	<b>75 g</b> Sahne
<b>3 EL</b> Flohsamenschalenpulver	Salz

### Für den Quark:

<b>50 g</b> Himbeeren	<b>200 g</b> Quark (40 % Fett i. Tr.)
<b>50 g</b> griechischer Joghurt	

### Außerdem:

Waffeleisen	weiche Butter zum Fetten
-------------	--------------------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 34 g F, 23 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Eier, Sahne, Flohsamenschalenpulver, 1 Prise Salz und 150 ml kaltes Wasser mit dem Rührbesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Himbeeren verlesen, behutsam waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel mit einer Gabel etwas zerdrücken. Quark und Joghurt dazugeben und alles cremig verrühren.
3. Das Waffeleisen auf mittlere Stufe aufheizen. Dann die Backflächen mit einem Backpinsel dünn mit der Butter einfetten. Ein Viertel des Teiges in das Waffeleisen geben und in 3-4 Min. hellbraun und knusprig backen. Herausnehmen und auf einem Teller abgedeckt warm halten. Aus dem übrigen Teig auf die gleiche Weise drei weitere Waffeln backen. Auf zwei Tellern anrichten und mit dem Quark servieren.