

Rezept

Zuckerfreie Bananen-Mandel-Waffeln mit Himbeerquark

Ein Rezept von Zuckerfreie Bananen-Mandel-Waffeln mit Himbeerquark, am 19.04.2024

Zutaten

2 kleine reife Bananen (ca. 250 g)	60 g weiche Butter
2 Eier (M)	100 ml Milch (3,5 % Fett)
35 g gemahlene Mandeln	90 g Mehl
1 TL Backpulver	125 g Himbeeren (frisch oder TK)
250 g Quark (20 % Fett i.Tr.) Fett für das Waffeleisen	2 TL Honig (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 rechteckige Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 18 g F, 12 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen, in Stücke brechen und in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab möglichst fein pürieren. Die Butter mit den Eiern in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen.
2. Bananenmus und Milch dazugeben und beides unterrühren. Mandeln, Mehl und Backpulver gründlich mischen und vorsichtig unter den Waffelteig heben. Ein belgisches Waffeleisen einfetten, vorheizen und den Teig darin portionsweise zu 6 rechteckigen Waffeln ausbacken. Herausnehmen und warm halten.
3. Währenddessen die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Dann in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree mit dem Quark mischen und nach Belieben mit Honig süßen. Die Waffeln mit dem Himbeerquark servieren. Dazu passt noch Obst wie Beeren oder Physalis.