

# Waffeln

## Index

Backpulver.....	4	Ohne Treibmittel .....	52
Diabetiker.....	70	Pikant.....	68
Glutenfrei .....	84	PS.....	90
Hefe.....	50		

## Inhaltsverzeichnis

Waffeln .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backpulver .....	4
Adventswaffeln 3 Ei.....	5
Aniswaffeln 2 Ei.....	5
Aniswaffeln 3 Ei.....	6
Apfel-Vollkorn-Waffeln.....	6
Apfel-Waffeln mit Nusssahne 3 Ei.....	7
Apfelwaffeln 3 Ei.....	8
Apfelwaffeln 4 Ei.....	8
Aprikosen Waffeln 1 Ei.....	9
Aprikosenwaffeln 3 Ei.....	10
Bergische Waffeln 4 Ei.....	10
Biskuitwaffeln 5 Ei.....	11
Biskuitwaffeln mit Sahne 5 Ei.....	11
Brüsseler Waffeln 4 Ei.....	12
Brüsseler Waffeln 1 Ei.....	12
Buchweizenwaffeln.....	13
Buttermilch-Waffeln 3 Ei.....	13
Buttermilchwaffeln 2 Ei.....	14
Buttermilchwaffeln 4 Ei.....	14
Buttermilchwaffeln 3 Ei.....	15
Tipp .....	15
Buttermilchwaffeln mit heißer Kirschsoße 4 Ei.....	16
Feine Sandwaffeln 4 Ei.....	16
Großmutter's Waffeln 4 Ei.....	17
Haferwaffeln mit Mascarponecreme 4 Ei.....	17
Hamsterwaffeln 4 Ei.....	18
Haselnusswaffeln 3 Ei.....	18
Herzchen Waffeln 2 Ei.....	19
Honigwaffeln 4 Ei.....	19

Honigwaffeln II	4 Ei	19
Joghurtwaffeln	3 Ei	20
Knusprige Waffeln	2 Ei	20
Knusprige Zimtwaffel	2 Ei	21
Kokoswaffeln	4 Ei	21
Kokoswaffeln mit Erdbeeren	3 Ei	22
Kürbis Orangen Waffeln	4 Ei	23
Kürbiskernwaffeln	4 Ei	23
Lebkuchenwaffeln	4 Ei	24
Mandel-Waffeln	2 Ei	24
Mandelwaffeln	2 Ei	25
Mandelwaffeln	3 Ei	25
Mandelwaffeln an Preiselbeeren	4 Ei	26
Mandelwaffeln mit Butter	3 Ei	26
Marzipanwaffeln mit Pflaumenkompott	3 Ei	27
Mohnwaffeln	3 Ei	28
Tipp		29
Mohnwaffeln	4 Ei	29
Mohnwaffeln mit Sauerkirschkompott	3 Ei	29
Pfirsichwaffeln	4 Ei	30
Quark Waffeln	3 Ei	30
Quarkwaffeln	1 Ei	31
Saftige Honig-Waffeln mit Früchten	3 Ei	31
Sandwaffeln	2 Ei	32
Sandwaffeln	2 Ei	33
Sandwaffeln	3 Ei	33
Sandwaffeln	4 Ei	34
Schokoladenwaffeln	3 Ei	34
Schokoladenwaffeln	4 Ei	34
Schokoladenwaffeln	4 Ei	35
Schokowaffeln	3 Ei	35
Sektwaffeln	2 Ei + 1 Eiweiß	36
Sirupwaffeln	4 Ei	37
Stollenwaffeln mit Kirschen	3 Ei	37
Vanillewaffeln I	4 Ei	38
Vanillewaffeln II	4 Ei	39
Vanillewaffeln III	4 Ei	39
Vollkorn Nusswaffeln	3 Ei	40
Vollkorn- Fruchtwaffeln	3 Ei	41
Vollkorn-Fruchtwaffeln	3 Ei	41
Vollkornwaffeln	3 Ei	41
Vollkornwaffeln ohne Zucker	3 Ei	42
Waffeln	2 Ei	42
Waffeln	4 Ei	43
Waffeln IV	4 Ei	43
Waffeln mit Erdbeersauce	3 Ei	43
Waffeln mit Heidelbeeren	3 Ei	44
Waffeln mit heißen Kirschen/Waldbeeren und Sahne	6 Ei	45

Waffeln V 3 Ei.....	46
Waffeltorte 2 Ei .....	46
Weihnachtswaffel 6 Ei.....	47
Weihnachtswaffeln I 3 Ei.....	47
Weihnachtswaffeln II 3 Ei .....	48
Zimtwaffeln 3 Ei .....	48
Zimtwaffeln I 2 Ei .....	49
Zimtwaffeln mit Orangen und Äpfeln 3 Ei.....	49
Hefe .....	50
Buttermilchwaffeln III 3 Ei .....	50
Hefewaffeln.....	51
Hefewaffeln 3 Ei.....	51
Vollkorn- Hefe- Waffeln 4 Ei .....	51
Vollkornwaffeln 2 Ei.....	52
Ohne Treibmittel.....	52
Butterwaffeln 4 Ei .....	52
Eierwaffeln mit Zimtäpfeln 4 Ei .....	53
Erdnusswaffeln mit Bananenquark Dip 2 Ei.....	53
Haferflockenwaffeln 2 Ei .....	54
Haltbare Waffeln 6 Ei.....	54
Himbeerwaffeln 3 Ei .....	55
Holländische Waffeln 1 Ei.....	55
Karibikwaffeln mit Weinschaum 4 Ei + 6 Eigelb.....	56
Marzipanwaffeln I 2 Ei .....	57
Marzipanwaffeln 3 Ei .....	57
Marzipanwaffeln 2 Ei .....	58
Nuss-Waffeln 5 Ei .....	58
Quarkwaffeln mit Rumtopfrüchten 2 Ei .....	59
Sahnewaffeln .....	59
Varianten:.....	60
Sahnewaffeln 4 Ei .....	60
Sahnewaffeln mit Brombeercreme 4 Ei .....	61
Schmantwaffeln 4 Ei.....	61
Sprungwaffeln ohne Zucker 2 Ei .....	62
Sultaninenwaffeln 3 Ei .....	62
Süße Möhrenwaffeln mit Ingwer 4 Ei .....	62
Süße Waffeln.....	63
Vanillewaffeln 2 Ei.....	63
Vollkornwaffeln mit Beeren .....	64
Vollkornwaffeln ohne Zucker 3 Ei .....	64
Waffeln I 4 Ei .....	64
Waffelrezept 3 Ei .....	64
Weißweinwaffeln 5 Ei.....	65
Zarte Zimtwaffeln 3 Ei.....	65
Zimtwaffeln 4 Ei .....	66
Zimtwaffeln 50 g Ei.....	66
Zimtwaffeln 2 Ei .....	67
Zimtwaffeln II 3 Ei .....	67

Zimtwaffeln III	3 Ei	67
gesammelte Rezepte von Renate1 , CK, 12.10.2004		67
Züricher Waffeln (sehr viel)	5 Ei	68
Pikant		69
Currywaffeln mit Mango- Ananas- Chutney	4 Ei	69
Diabetiker		70
Adventswaffeln	3 Ei	70
Aniswaffeln	2 Ei	71
Bergische Waffeln	4 Ei	71
Blitzwaffeln	2 Ei	72
Buchweizen- Waffeln		72
Buttermilchwaffeln	3 Ei	73
Tipp		74
Buttermilchwaffeln	2 Ei	74
Buttermilchwaffeln	4 Ei	74
Fruchtzuckerglasur		75
Knusprige Waffeln	2 Ei	76
Knusprige Zimtwaffel	2 Ei	76
schmeckt nicht nur Kindern! Mandel-Waffeln	2 Ei	77
Mohnwaffeln	3 Ei	77
Tipp		78
Quarkwaffeln	1 Ei	79
Quarkwaffeln		79
Sandwaffeln	2 Ei	80
Sprungwaffeln ohne Zucker	2 Ei	80
Vollkorn Nusswaffeln	3 Ei	81
Waffeln	2 Ei	81
Waffeln mit Frischkäsecreme und Exoten	3 Ei	82
Waffeln mit Heidelbeeren	3 Ei	83
Glutenfrei		84
Buchweizen- Waffeln		84
Buchweizenwaffeln mit Honigquark	6 Ei	84
Fruchtzuckerglasur		85
Hirse-Orangenwaffeln	2 Ei GF	85
Hirseflocken-Käse-Waffeln	4 Ei	86
Kartoffel Waffeln	1 Eigelb	87
Apfelkompott		88
Sesamwaffeln	4 Ei GF	88
Waffeln		89
glutenfrei		89
PS		90

## Backpulver

## Adventswaffeln 3 Ei

11 Stück Herzchenwaffeln von je 55 g

Pro Stück: 799 Joule/1 73 Kalorien

4 g E,  
12 g F,  
12 g KH  
1 BE

125 g Butter oder Diätmargarine  
3 TL flüssiger Süßstoff  
3 Eier (Gew.-Kl. 3)  
1 TL Lebkuchengewürz  
125 g Weizenmehl Type 405  
1 TL Backpulver  
knapp ¼ l Milch (250 g)  
2 EL Diabetikersüße

Die Butter oder Margarine mit Süßstoff und den Eiern gut schaumig rühren. Das Lebkuchengewürz und das mit Backpulver gemischte Mehl abwechselnd mit der Milch dazugeben. Den Teig kräftig durchschlagen. 20 Minuten quellen lassen. Das Waffeleisen aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nach und nach knusprige Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Dünn mit Diabetikersüße bestäuben. Frisch aus dem Eisen schmecken sie am allerbesten.

Tipp:

Stellen Sie für Normalköstler eine Schüssel mit Schlagsahne, die mit Vanille abgeschmeckt wurde, dazu.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

## Aniswaffeln 2 Ei

Zutaten für 6 Waffeln:

30 g Butter  
2 Eier  
75 g Weizenmehl, Type 405  
1 Msp. Backpulver  
75 ml Milch, 1,5 % Fett  
50 g gemahlene Mandeln  
flüssiger Süßstoff nach Geschmack  
1 EL Anissamen

Die Butter mit den Eiern schaumig rühren.

Nach und nach Mehl, Backpulver, Milch, Mandeln, Süßstoff und

Anissamen zufügen und unterrühren.  
Das Waffeleisen mit wenig Öl einpinseln und goldbraune Waffeln backen.

Nährwerte vom Gesamtrezept:

33 g Eiweiß, 63 g Fett, 58 g KH, 11 g Ballaststoffe, 931 kcal, 3724 kJ,  
676 mg Cholesterin

### Aniswaffeln 3 Ei

150 g Butter  
70 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
200 g Mehl  
1 TI Backpulver  
3/8 l Milch  
1/2 TI Anispulver  
Fett für das Eisen

Butter, Zucker und Salz schaumig rühren, bis sich der Zucker gelöst hat.  
Eier trennen. Eigelb nach und nach unterrühren. Mehl und Backpulver  
mischen und mit Milch und Anispulver unterheben, danach das  
steifgeschlagene Eiweiß.

20 Min ruhen lassen. Eisen einfetten, vorheizen und ca. 1/6 der Teigmen-  
ge

einfüllen und 3-4 Min backen.

Weiterbacken bis der Teig verbraucht ist.

### Apfel-Vollkorn-Waffeln

Für 4 Portionen.

100 g Butter oder Margarine  
150 g Vollkornmehl  
1 Msp. Weinsteinbackpulver  
150 ml Milch  
80 g Ursüße oder Honig  
1 Prise Salz  
2 Äpfel (a 200 g)  
2 El Zitronensaft  
1/4 l Schlagsahne  
60 g Honig  
etwa 2 TI Zimt

1. Aus Fett, Mehl, Backpulver, Milch, Ursüße, Salz und Eiern einen Waffelteig zubereiten.
  2. Während der Teig ruht, 1 Apfel waschen und auf der groben Seite der Haushaltsreibe raspeln, mit 1 El Zitronensaft beträufeln, dann unter den Waffelteig heben. Die Waffeln 3 -4 Minuten backen.
  3. Die Sahne halbsteif schlagen. Den restlichen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden, mit restlichem Zitronensaft beträufeln.
  4. Die Waffeln mit Sahne und Apfelspalten anrichten, mit Honig beträufeln und mit Zimt bestäuben.
- Zubereitungszeit: 1 Stunde

### Apfel-Waffeln mit Nusssahne 3 Ei

(Für etwa 10 Waffeln)

Für den Teig:

200g weiche Butter oder Margarine

75g Zucker

1Pck. Vanillin-Zucker

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)

3 Eier

250g Weizenmehl

1/2 Tl Backpulver

2 mittelgroße Äpfel (300g - z.B. Jonagold)

etwa 6 El Milch

Zum Bestreichen:

etwas Speiseöl

200 ml Schlagsahne

30g gem. Haselnusskerne

etwas gem. Zimt

Für den Teig die Butter mit Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronenschale mit dem Handrührgerät mit Rührbesen geschmeidig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, sieben.

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, fein raspeln. Das Mehl-Backpulver-Gemisch mit den geraspelten Äpfeln unterrühren. Die Milch hinzugeben, unterrühren.

Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen, leicht mit Öl einfetten. 2 Esslöffel Waffelteig auf die untere Seite geben, das

Waffeleisen schließen, goldbraune Waffeln backen. Nacheinander den restlichen Teig zu Waffeln backen.

Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Die Haselnusskerne unterziehen, mit Zimt abschmecken und zu den Waffeln servieren.

### Tipp:

Nehmen Sie zum Bestreichen des Waffeleisens keine Butter oder Margarine. Sie gehören zu den Bräunungsfetten. Die Waffeln bräunen zu schnell, ohne gar zu werden.

### Apfelwaffeln 3 Ei

3 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden (bitte NICHT grob hobeln!)

200 g Butter  
50 g Zucker  
abgeriebene Schale einer Zitrone  
3 Eier  
200g Mehl  
1 TL Backpulver  
1/8 l lauwarmes Wasser  
1/2-1 TL Zimt oder Lebkuchengewürz  
50g gemahlene Mandeln

Alle Zutaten gut verrühren, zum Schluss die Apfelwürfel unterheben. Im heißen Waffeleisen ausbacken und mit Puderzucker bestäuben.

### Apfelwaffeln 4 Ei

Man nehme:

- 250 Gramm säuerliche Äpfel
- 100 Gramm Zucker
- 250 Gramm Butter
- 4 Eier
- 250 Gramm Mehl
- 50 Gramm gemahlene Haselnüsse
- 1/8 Liter Milch
- 1/2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel Rum (oder mehr ...)



- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Backpulver

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und dann das Fruchtfleisch würfeln. Die Hälfte des Zuckers, Zimt und Rum über die Äpfel geben und sie dann ziehen lassen.

Derweil die Butter schaumig rühren, Eigelbe, Vanillezucker und den restlichen Zucker dazugeben. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Mehl und Backpulver mischen und dann mit den Haselnüssen und den Apfelstücken unter den Butterschaum rühren.

Das Waffeleisen aufheizen, den Teig portionsweise auf dem Eisen verteilen und 3 - 4 Minuten lang knusprig backen.

Die Waffeln mit Puderzucker servieren

## Aprikosen Waffeln 1 Ei

Mit Creme fraiche und Cashewkernen im Teig

### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 70 g Creme fraiche
- 40 g weiche Butter
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 75 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 3 EL Milch
- 25 g geröstete Cashewkerne
- 50 g "BelRoyal Aprikose" (von Zentis)
- 1 TL Puderzucker

### ZUBEREITUNG

1. Creme fraiche sowie Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesens des Handrührgerätes schaumig schlagen. Ei trennen. Eigelb, Zucker, Vanillezucker unter die Buttermasse rühren. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch einarbeiten. Cashewkerne hacken und mit dem Fruchtaufstrich einrühren. Das Eiweiß steif schlagen, auf den Waffelteig geben und mit einem Schneebesens unterheben.

2. Teig portionsweise in ein Waffeleisen geben, goldgelb backen, herausnehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu schmeckt Vanillesahne.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ca. 340 kcal, Eiweiß: 6 g, Fett: 18 g, Kohlenhydrate: 36 g

### EXTRA INFO

Die meisten Waffeleisen sind antihafbeschichtet - man braucht sie nicht einzufetten. Wer trotzdem auf Nummer sicher gehen möchte, kann das Waffeleisen mit einem Pinsel einölen oder mit einem Ölsprüher leicht fetten.

Lisa Nr. 8/04

### Aprikosenwaffeln 3 Ei

250 g Mehl  
125 ml Wasser  
3 Eier  
50g getrocknete Aprikosen  
50 g Kürbiskerne  
125 g Butter  
100 g Kandiszucker  
1 TL Backpulver

Butter mit Eiern gut verrühren. Backpulver mit Mehl vermengen und hinzugeben. Teig gut verrühren. Wasser mit Kandiszucker erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist. Kürbiskerne und Aprikosen fein zerhacken und mit dem Zuckerwasser zum Teig geben. Teig gut verrühren. Waffeln backen.

### Bergische Waffeln

4 Ei

#### ZUTATEN:

4 Eier,  
100 g Butter,  
1 Prise Salz,  
4 ml Flüssigsüße,  
2 Esslöffel Zitronensaft,  
250 g Mehl (Typ 1050),  
1 Teelöffel Backpulver,  
1/4 Liter Buttermilch,  
Fett für das Waffeleisen.

#### ZUBEREITUNG:

Eier trennen, Eigelb mit Butter, Salz, Flüssigsüße und Zitronensaft glatt-rühren. Mehl und Backpulver mischen, esslöffelweise dazugeben und mit

der Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Waffeleisen einfetten und erhitzen, jeweils eine Schöpfkelle Teig in die Mitte geben, Eisen zusammendrücken, Waffeln ca. drei Minuten goldgelb backen und sofort servieren. Waffeln schmecken hervorragend mit kalorienreduzierten Konfitüren, Obstkonserven und mit Süßstoff gesüßter Sahne, auch fertig als Sprühsahne erhältlich.

Zubereitungszeit:  
ca. 45 Minuten  
Ergibt ca. 10 Stücke.

Eine Waffel enthält:  
869 kJ (208 kcal),  
7 g Eiweiß,  
19 g Kohlenhydrate,  
12 g Fett,  
ca. 1,5 BE.

## Biskuitwaffeln 5 Ei

Man nehme:

- 5 Eigelb
- 5 Esslöffel heißes Wasser
- 100 Gramm Zucker
- geriebene Schale 1 Zitrone
- 150 Gramm Mehl (glatt)
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel Rum
- 5 Eiklar

Das Eigelb mit dem heißen Wasser und der Zitronenschale solange steif schlagen, bis ein Messerschnitt sichtbar bleibt. Das Mehl mit dem Backpulver versieben und gemeinsam mit 1 Löffel Rum hinzufügen. Zuletzt das Eiweiß sehr steif schlagen und unterziehen. Den Teig sofort verarbeiten

## Biskuitwaffeln mit Sahne 5 Ei

100 g Mehl  
100 g Zucker  
100 g Speisestärke  
1 EL Vanillezucker  
1 TL Backpulver

5 Eier  
1 Msp. Salz

Dekoration:  
200 g Sahne  
wenig Zucker

Eiweiß mit dem Salz steifschlagen. Eigelb in wenig warmem Wasser auflösen. Mit dem Zucker und Vanillezucker verquirlen. Mehl, Stärke und Backpulver in die Eigelbmasse einsieben. Eischnee unter den Mehlteig ziehen, Masse sofort verarbeiten. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden. Sahne mit wenig Zucker steifschlagen. Waffeln damit garnieren.

#### Brüsseler Waffeln 4 Ei

500 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
150 g Butter  
4 Eier  
125 g Zucker  
250 ml Milch  
1 EL Vanillezucker  
1 Msp. Salz

Mehl und Backpulver in Schüssel sieben. Eier verquirlen, Zucker einrühren. Milch, Salz, Vanillezucker und geschmolzene Butter begeben. Mit dem Mehl vermengen. Teig 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden.

#### Brüsseler Waffeln 1 Ei

225 g Mehl,  
10 g Hefe,  
4 EL Zucker,  
1 Prise Salz,  
300 ml Milch,  
1 Ei,  
3 ½ EL Butter,  
½ TL Vanillemark

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit dem Zucker, dem Salz und etwas Milch zu einem Brei verrühren. Etwa 15 Min. stehen lassen.

Den Hefeansatz mit dem Mehl, dem Ei, der restlichen Milch, dem Vanillemark und dem zerlassenen Fett vermischen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen

lassen. Waffelweiser erhitzen und portionsweise abbacken.

### Buchweizenwaffeln

200 g Butter oder Margarine

100 g Honig

1 Päckchen Vanillezucker

150 g Weizenvollkornmehl

150 g Buchweizenmehl

1 TL Backpulver

2 Eßl Weinbrand

30 g Sonnenblumenkerne

Fett für das Eisen

Butter oder Margarine, Honig, Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig rühren.

Vollkornmehl, Buchweizenmehl und Backpulver mischen. Abwechselnd mit Weinbrand und 1/8 Liter Wasser unterrühren. Sonnenblumenkerne zufügen und

20 Minuten ruhen lassen.

Ein Waffeleisen von 20 cm Durchmesser bei niedriger Temperatur vorheizen, einfetten, etwa 2 gehäufte Esslöffel Teig einfüllen.

Waffeleisen fest zudrücken und 3-4 Minuten backen.

### Buttermilch-Waffeln 3 Ei

Zutaten: (für 12 Stück)

2 EL Butter oder Margarine

300 g Mehl

2 Päckchen Vanillezucker

2 EL Zucker

½ Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

400 ccm Buttermilch

3 Eier

1 EL Butterschmalz fürs Waffeleisen  
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- 1) Das Fett zerlassen. Mehl, Vanillezucker, Zucker, Backpulver und Salz mischen. Buttermilch, Eigelb und flüssiges Fett unterrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- 2) Das Waffeleisen dünn mit Butterschmalz bestreichen und nacheinander etwa 12 goldgelbe Waffeln backen. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

### Buttermilchwaffeln                      2 Ei

Menge: 6 Waffeln

- 50 Gramm Margarine
- 2 Eier
- 2 Teel. Süßstoff, flüssig  
Zitronenschale, abgerieben
- 120 Gramm Vollkornweizenmehl
- 1/2 Teel. Backpulver
- 1/8 Liter Buttermilch

Fett schaumig schlagen. Eier, Süßstoff, Zitronenschale dazu geben. Mehl mit Backpulver mischen und über die Zutaten sieben, die Buttermilch dazugeben und verrühren, den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Waffeleisen erhitzen, einfetten und sechs Waffeln backen.

Das Rezept ergibt 6 Stück.

### Buttermilchwaffeln                      4 Ei

Man nehme:

- 125 Gramm Butter
- 50 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Salz
- 4 Eier
- 250 Gramm Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/8-1/4 l Buttermilch

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Nacheinander die Eier einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Buttermilch einrühren.

## Buttermilchwaffeln

3 Ei

Zutaten für 8 Stück:

100 g Butter oder Diätmargarine,  
150 g Weizenmehl,  
1 Msp. Backpulver,  
150 ml Buttermilch,  
120 g Fruchtzucker,  
1 Prise Salz,  
3 Eier,  
1 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Das Fett in Stücke schneiden und in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Buttermilch dazugießen und mit den Quirlen des Handrührgerätes vermengen. Zucker, Salz und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett untermischen. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen. Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel 4 bis 5 Minuten backen.

Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

### Tipp

Die meisten Waffeleisen haben eine Antihafbeschichtung, sodass Sie zum Einpinseln nur sehr wenig Öl brauchen. Wenn Sie das Waffeleisen häufig benutzen, können Sie auf das Einfetten gänzlich verzichten.

1 Stück enthält:  
272 Kilokalorien/  
1137 Kilojoule  
5 g Eiweiß

15 g Fett  
29 g Kohlenhydrate(davon 15 g Fruchtzucker)  
1 g Ballaststoffe  
1 BE

### Buttermilchwaffeln mit heißer Kirschsoße 4 Ei

#### Teig

250 g Mehl  
1 Tl. Backpulver  
50 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
125 g Butter oder Margarine  
4 Eier  
1/8 bis 1/4 l Buttermilch

#### Kirschsoße

1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht etwa 370 g)  
Saft von 1/2 Zitrone  
1 Päckchen Vanillinzucker  
2 Tl. Speisestärke  
30 ml Kirschwasser

Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten. Die Buttermilchmenge so dosieren, dass ein dickflüssiger Teig entsteht.

Waffeln backen.

Für die Soße Kirschen mit Saft, Zitronensaft und Vanillinzucker aufkochen. Speisestärke mit Kirschwasser verrühren, die Soße damit binden und in der Nachwärme fertig garen. Zu den warmen Waffeln reichen.

### Feine Sandwaffeln 4 Ei

250 g weiche Butter  
180 g Zucker  
abgeriebene Schale 1/2 Zitrone  
4 Eier  
150 g Mondamin  
150 g Weizenmehl  
1 Messerspitze Backpulver  
1 EL Zitronensaft  
flüssiges Butterschmalz oder Keimöl für das Waffeleisen  
Puderzucker zum Bestäuben

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, die restlichen Zutaten



dazugeben und mit dem Handrührer gut mischen.  
Das Waffeleisen nach Anweisung vorheizen, mit Fett bestreichen und auf die untere Backfläche ausreichend viel Teig geben und backen. Fertige Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

### Großmutter's Waffeln 4 Ei

Zutaten:

250 g weiche Butter

250 g Zucker

250 g Mehl ( ½ Kartoffelmehl, ½ Weizenmehl)

4 Eier

evtl. 1 Prise Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten werden nach und nach zu einem glatten Teig verrührt.  
Das Waffeleisen wird angeheizt und mit einem Stück fetten Speck eingerieben.

Mit einem Esslöffel Teig auf das Eisen geben und ausbacken.

Die noch warmen Waffelherzen mit Puderzucker bestäuben.

Man kann auch Schlagsahne und angedickte Sauerkirschen und natürlich Vanille-Eis dazu reichen.

### Haferwaffeln mit Mascarponecreme 4 Ei

für 2 Personen

4 Eigelb mit

100 g Vollzucker,

1 Ms Vanille und

125 g vollwertiger Margarine schaumig rühren.

125 g Hafermehl,

125 g frisch gemahlener Weizen und

1 TL Backpulver unterrühren.

1 grob geriebener säuerlicher Apfel und

4 zu Eischnee geschlagene Eiweiß unter den Teig rühren. Mit

1 Becher Sahne auffüllen.

Diesen Teig in einem Waffeleisen verbacken. Dazu reichen wir eine Mascarponecreme mit Sanddorn:

250 g Mascarpone mit

4 EL Ahornsirup,

1 Ms Vanille und

2 Ei Rum verrühren.

2 Becher Sahne schlagen, unterheben.

Sanddornsirup mit einer Gabel spiralförmig unterziehen, kühlen und zu den Waffeln reichen.

### Hamsterwaffeln 4 Ei

175 gr Palmin auflösen und abkühlen, dann mit

175 gr Puderzucker,

1 Vanillezucker,

1 EßL Rum,

1 Prise Salz schaumig rühren,

4 Eier dazu. Dann

200 gr Mehl,

50 gr Stärke,

1/2Teel. Backpulver

In Blechdosen verpackt bleiben sie 4- 6 Wochen knusprig.

### Haselnusswaffeln 3 Ei

Teig:

200 g Zucker

2 TL Vanillezucker

3 Eier

75 g Mehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver

150 g Haselnüsse

1 Msp. Salz

Dekoration:

200 g Sahne

1 EL Zucker

1 TL Vanillezucker

50 g Haselnüsse

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier und Salz beifügen und verquirlen. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen. Über Buttermasse sieben und einrühren. Geriebene Haselnüsse unter den Teig ziehen. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden. Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Waffeln mit

Sahne und gehackten Nüssen garnieren.

### Herzchen Waffeln

2 Ei

125 g Butter  
50 g Honig (1 Esslöffel)  
2 Eier  
abgeriebene Zitronenschale je nach Geschmack  
200 g Weizenvollkornmehl  
1/2 Paket Weinsteinbackpulver  
1 Paket Magermilchjoghurt (150 g)  
2 Ei Rum oder Weinbrand (Für alle, die keinen -Alkohol mögen: es reicht auch Rumaroma)

### Honigwaffeln 4 Ei

100g Butter  
150g Honig  
4 Eier  
1 TL Vanillinzucker  
125g Sahne  
200g Mehl  
1 TL Backpulver  
150g Haselnüsse

Butter und Honig glattrühren. Eigelb und Vanillezucker verquirlen. Sahne steifschlagen, ebenso das Eiweiß. Eigelb und Sahne unter die Buttermasse heben. Backpulver mit dem Mehl mischen. Mit dem Eischnee und den geriebenen Haselnüssen unter die Masse ziehen. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden.

### Honigwaffeln II 4 Ei

Man nehme:

- 150 Gramm Honig
- 100 Gramm weiche Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 Gramm Sahne
- 200 Gramm Mehl



## Knusprige Zimtwaffel

2 Ei

Für 4 Stück

2 Eier

1/4 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft

30 g Schneekoppe Diät-Sirup

2 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

je 50 g Weizen- und Dinkelmehl

1 -Prise Backpulver

2 Messerspitzen Zimtpulver

60 ml Mineralwasser

1 Prise Schneekoppe Meersalz

Öl für das Waffeleisen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1. Eier trennen. Eigelbe, flüssige Süßkraft, Diät-Sirup und Öl verrühren. Mehl, Backpulver und Zimt mit Mineralwasser und Eigelbcreme verrühren. Eiweiße und Meersalz steif schlagen und unterheben.

2. Waffeleisen vorheizen, mit Öl bestreichen. Je einen Schöpflöffel Teig einfüllen und vier Waffeln backen.

Pro Stück

1028kJ/246 kcal

6 g Eiweiß

12 g Fett

25 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

2 BE

Tipp

Reichen Sie zu den süßen Zimtwaffeln ein herbes Beerenkompott und einen Klecks cremigen

Quark, den Sie mit etwas flüssiger Süßkraft, Zitronensaft und Zitronenmelisse verfeinern - das schmeckt nicht nur Kindern!

## Kokoswaffeln 4 Ei

Man nehme:

- 100 Gramm Kokosraspeln
- 100 Gramm weiche Butter
- 100 Gramm Honig
- 250 Gramm Mehl
- 4 Eier
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1/4 Liter Milch

Die Eier trennen und die Eigelbe dann mit der Butter und dem Honig schaumig rühren, Vanillezucker und Zitronensaft zufügen. Mehl und Backpulver mischen und in die Butter rühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und mit der Milch und den Kokosraspeln dazu rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

### Kokoswaffeln mit Erdbeeren      3 Ei

Für 4 Portionen:

- 100 g Butter oder Margarine
- 150 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 150 ml Milch
- 170 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier (Gew.-KI. 3)
- 100 g Kokosflocken
- 750g Erdbeeren
- 2 Becher Magermilchjoghurt (a 150 g)
- 50 g Kokoschips (a. d. Reformhaus)
- Öl zum Backen
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Aus Fett, Mehl, Backpulver, Milch, 120 g Zucker, Salz und Eiern einen Waffelteig zubereiten.
2. Während der Waffelteig ruht, die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Die Erdbeeren putzen, vierteln und mit 30 g Zucker bestreuen. Den Joghurt mit dem restlichen Zucker verrühren. 30g Kokoschips in einen Gefrierbeutel geben, mit der Kuchenrolle grob zerdrücken und unter den Joghurt heben.
4. Die gerösteten Kokosraspeln unter den Waffelteig heben. Die Waffeln backen.
5. Die Waffeln mit den Erdbeeren und dem Joghurt servieren, mit den restlichen Kokoschips und Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Kürbis Orangen Waffeln 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Butter oder Margarine  
50 g Zucker  
4 Ei(er)  
300 g Natur-Joghurt  
40 g Mehl  
1 Tüte/n Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Kürbisfleisch, geraspelt  
200 ml Orangensaft  
Puderzucker

Zubereitung:

Zuerst die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Dann die Eier trennen. Eigelbe und Joghurt mit der Fett - Zucker - Creme verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unterheben. Geraspeltten Kürbis und Orangensaft zufügen. Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Waffeln backen, mit Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Chefkoch Newsletter

### Kürbiskernwaffeln 4 Ei

200 g Butter oder Margarine  
2 Eßl Honig  
4 Eier  
2 Eßl Rum  
150 g Mehl  
1 Tl Backpulver  
75 g gemahlene Kürbiskerne  
Fett für das Eisen

Butter oder Margarine und Honig schaumig rühren. Eier und Rum zufügen. Mehl, Backpulver und Kürbiskerne mischen und unterrühren. 30 Minuten ruhen lassen.

Ein Waffeleisen von 20 Zentimeter Durchmesser bei mittlerer Temperatur vorheizen, einfetten, etwa 2 1/2 Esslöffel Teig einfüllen und 3-4 Minuten backen.

## Lebkuchenwaffeln 4 Ei

Das brauche ich

8 Stück  
100g Ursüße oder brauner Zucker  
125g Butter oder Reformhausmargarine  
1 Prise Meersalz  
1/2 TL Lebkuchengewürz  
3 - 4 Eier  
120g Mehl Type 1050 oder Vollkornmehl  
50g Speisestärke  
1 TL Weinstein- Backpulver  
200 ml saure Sahne  
Öl für das Waffeleisen

Pro Stück: ca.

6,5 g Eiweiß,  
22 g Fett,  
27 g Kohlenhydrate,  
335 kcal / 1400 kJ

Das mache ich

Ursüße oder braunen Zucker im Mixer zu Staubzucker vermahlen.

Butter oder Margarine schmelzen, abkühlen lassen, dann mit Zucker, Salz, und Lebkuchengewürz sehr cremig rühren. Eier nach und nach unterziehen Mehl und Stärke abwechselnd mit saurer Sahne einrühren.

Das Waffeleisen erhitzen, mit Öl einpinseln und je eine kleine Kelle Teig hineingeben. Ca 4 Minuten goldgelb backen Die gebackenen Waffeln bis zum Servieren auf einem Gitter warm und knusprig halten Dazu schmeckt Apfelkompott mit Honig.

Reformhaus Kurier 12/2002

## Mandel-Waffeln

2 Ei

Für 8 Stück

185 g Halbfettmargarine  
2 EL Streusüße  
1/2 TL flüssiger Süßstoff  
1 TL Vanillezucker



1 Prise Salz  
2 Eier  
100 g Mehl  
100 g Stärkemehl  
1/2 TL Backpulver  
4 TL gemahlene Mandeln  
3 EL fettarme Milch  
1 EL Puderzucker

Margarine, Streusüße, Süßstoff, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen und Eigelb zugeben. Mehl, Stärkemehl, Backpulver und Mandeln vermischen und mit der Milch nach und nach unter die Ei-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Beschichtetes Waffeleisen erhitzen, Teig einfüllen und nacheinander 8 Waffeln abbacken. Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 5 Points

### Mandelwaffeln 2 Ei

Man nehme:

250 Gramm Margarine (noch besser ist weiche Butter, das schmeckt natürlich leckerer, oder nach Belieben halb -halb Margarine/Butter)  
125 Gramm Zucker  
2 Eier  
1 Päckchen Vanillinzucker  
3 Esslöffel Rum (für Kinder natürlich weglassen, gegebenenfalls Rumaroma [schmeckt aber nicht hitverdächtig])  
250 Gramm Mehl  
1 gehäufte Teelöffel Backpulver  
6 Esslöffel lauwarmes Wasser  
100 Gramm gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Ei, Zucker, Butter (Butter/ Margarine) schaumig rühren. Nach und nach Mehl mit dem Vanillinzucker und dem Backpulver dazugeben. Masse verrühren, lauwarmes Wasser und gegebenenfalls Rum dazurühren und schließlich die Mandeln von Hand unterheben (nicht tot rühren !!!).

### Mandelwaffeln 3 Ei

150 g Mehl  
3 Eier  
75 g gemahlene Mandeln  
2 Msp. Vanillinzucker

1 EL Rum  
1 TL Backpulver  
200 g Butter  
3 EL Zucker

Eier trennen. Eigelb zusammen mit den restlichen Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten zugedeckt stehen lassen. Eiweiß sehr steif schlagen und unter den Teig heben. Waffeleisen mit Butter einreiben, etwas Teig in das aufgeheizte Waffeleisen geben und backen.

### Mandelwaffeln an Preiselbeeren 4 Ei

Teig:  
200 g Butter  
125 g Zucker  
1 TL Vanillezucker  
4 Eier  
250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
100 g Mandeln  
250 ml Milch  
1 Msp. Salz

Dekoration:  
200 g Sahne  
2 EL Zucker  
1 EL Vanillezucker  
2 EL Preiselbeeren  
1 TL Zitronensaft

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier und Salz beifügen. Mehl und Backpulver über die Butter sieben. Gemahlene Mandeln beigeben. Milch einrühren, bis der Teig glatt ist. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden. Zum Garnieren Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker steifschlagen. Abgetropfte Preiselbeeren mit dem Zitronensaft unter die Sahne ziehen. Waffeln damit dekorieren.

### Mandelwaffeln mit Butter 3 Ei

175g Mehl  
1 EL Wasser

3 Eier  
1 EL Rum  
70 g geriebene Mandeln  
125 g Butter  
1/2 Päckchen Backpulver  
100 g Zucker  
1/2 Päckchen Vanillezucker  
Puderzucker

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren und mit Backpulver vermengtes und gesiebtes Mehl und die Mandeln zurühren. Rum, Vanillezucker und Wasser zugeben. Das Waffeleisen erhitzen und einfetten. Waffeln backen und mit Puderzucker bestreuen.

### Marzipanwaffeln mit Pflaumenkompott 3 Ei

Für 4 Portionen:

Für das Kompott:

1 kg Pflaumen  
1-2 TL Speisestärke  
75 g Zucker  
1-2 EL Zitronensaft  
10 g frischer, geriebener Ingwer

Für die Waffeln:

100 g Butter oder Margarine  
150 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
150 ml Milch  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier (Gew.-KI. 3)  
100 g Marzipanrohmasse

Öl zum Backen

evtl. Schlagsahne

50 g gehackte Pistazienkerne

1. Die Pflaumen entsteinen, vierteln und in 1/8 l Wasser 5-10 Minuten kochen lassen. Die Stärke mit 2 EL Wasser verrühren, unter das kochende Kompott rühren, einmal aufkochen lassen, mit Zucker, Zitronensaft und Ingwer würzen, kalt stellen.

2. Aus Fett, Mehl, Backpulver, Milch, Zucker, Salz und Eiern einen Waffelteig zubereiten.

3. Die Marzipanrohmasse in kleine Stücke teilen, zum Waffelteig geben und mit dem Schneidstab des Handrührers unterrühren.

4. Die Waffeln backen. Mit Pflaumenkompott und nach Belieben etwas Schlagsahne servieren, mit Pistazien bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten.

## Mohnwaffeln

3 Ei

1 Stück enthält:

296 Kilokalorien/

1236 Kilojoule

6 g Eiweiß

17 g Fett

29 g Kohlenhydrate (davon 15 g Fructose)

2 g Ballaststoffe

1 BE

Zutaten für 8 Stück:

100 g Butter oder Diätmargarine,

150 g Weizenmehl,

1 Msp. Backpulver,

150 ml Milch,

120 g Fructose,

1 Prise Salz,

3 Eier,

2 EL gemahlener Mohn,

1 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Das Fett in Stücke schneiden und in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Milch dazugießen und mit den Quirlen des Handrührgerätes vermengen. Zucker, Salz und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett und den Mohn untermischen. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen. Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel 4 bis 5 Minuten backen.

Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

### Tipp

Gut dazu passt ein Sauerkirschkompott: Verwenden Sie dafür 350 g Sauerkirschen, die Sie mit einer Zimtstange und einigen Spritzern flüssigen Süßstoff aufkochen und kurz köcheln lassen. Das abgekühlte Kompott wird zu den heißen Waffeln serviert.

### Mohnwaffeln 4 Ei

100g Mohn (Varianten: Brotgewürz, Koriander, Fenchel, Anis)  
250 ml Milch  
4 Eier  
50 g Butter  
300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Msp. Salz

Den Mohn in der Milch aufkochen und ziehen lassen. Eigelb mit der Butter verquirlen. Mehl und Backpulver vermischen. Mit der Milch unter die Ei-Butter-Mischung heben. Eiweiß und Salz zu Schnee schlagen. Unter die Mohnmasse ziehen. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden.

### Mohnwaffeln mit Sauerkirschkompott 3 Ei

Für 4 Portionen.  
100 g Butter oder Margarine  
150 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
150 ml Milch  
120 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier (Gew.-Kl. 3)  
1 Glas Sauerkirschen (370 g Abtropfgewicht)  
2-3 Eßl. Speisestärke  
3 Ei Zucker  
1 Zimtstange  
2 Ei Mohn (gemahlen)  
500 ml Vanilleeis

1. Aus Fett, Mehl, Backpulver, Milch, Zucker, Salz und Eiern einen Waffelteig zubereiten.
  2. Während der Teig ruht, die Kirschen abtropfen lassen. Stärke mit 2 El Kirschsafft verrühren. Restlichen Saft mit Zucker und Zimtstange aufkochen lassen. Angerührte Stärke zugeben, Saft nochmals aufkochen lassen. Die Zimtstange herausnehmen, die Kirschen unter den angedickten Saft rühren.
  3. Den Mohn unter den Waffelteig rühren. Die Waffeln backen und mit Vanilleeis und Kirschkompott servieren.
- Zubereitungszeit: 45 Minuten

### Pfirsichwaffeln 4 Ei

Teig:

150 g Mehl  
150 g Stärkemehl  
4 Eier  
125 g Butter  
125 g Zucker  
1 Msp. Salz  
1/2 TL Backpulver  
geriebene Schale einer Zitrone

Belag:

1 kg Dosenpfirsiche  
80 g Zucker  
1 Pck. Vanilleeis  
3 Likörgläser Orangenlikör

Eier, Zucker, Salz, Zitronenschale und Butter gut verrühren. Mehl, Stärkemehl und Backpulver hinzufügen und die Masse zu einem lockeren Teig verrühren. Abgetropfte Pfirsiche halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Scheiben abwechselnd mit Zucker in ein hohes Gefäß schichten und mit Likör übergießen. Etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Aus dem Waffelteig Waffeln backen. Auf fertige, heiße Waffeln eine Kugel Vanilleeis setzen. Eingelegte Pfirsiche nach Belieben Darüber tun.

### Quark Waffeln 3 Ei

125 g Butter  
100 g Zucker

geschmeidig rühren, nach und nach

1 Pck. Vanillin Zucker  
 3 Eier  
 abgeriebene Zitronenschale  
 unbehandelt  
 125g Speisequark,  
 Magerstufe hinzugeben  
 200g Weizenmehl mit  
 1 1/2 gestr. TL Backpulver mischen, sieben, abwechselnd mit  
 6 EL Milch unterrühren  
 50g verlesene Rosinen unterheben  
 den Teig portionsweise in ein erhitztes,  
 gefettetes Waffeleisen füllen, goldbraun  
 backen, mit  
 gesiebttem Puderzucker bestäubt servieren.

### Quarkwaffeln

1 Ei

(je nach Waffelgröße 8-16 Stück zu je 1/2-1 BE)

170 g Diabetikermehl,  
 5 g Hefe,  
 1 Ei,  
 70 g Quark,  
 25 g Vitaquell,  
 20 g Fruchtzucker,  
 etwa 3/8 l Wasser

56 g E, 34 g F, 8 BE

Das Mehl kranzartig in einer Schüssel anhäufen, die Hefe in die Mitte geben, mit 1/2 TL Fruchtzucker bestreuen, 2 EL lauwarmes Wasser dazugeben und im Backofen (50° C) gären lassen. Sobald sie aufgegangen ist, den Quark mit dem Ei gut verquirlen, in die Schüssel zu dem Mehl geben, Fruchtzucker zufügen und das Ganze mit lauwarmem Wasser glatt rühren. Dann die zerlassene lauwarme Vitaquell darunter mischen. Der Teig muss dickflüssig sein, etwa wie Pfannkuchenteig. Die Schüssel wird wieder in die Wärme gebracht, der Teig benötigt mindestens 1 Stunde zum Aufgehen. Dann wird das Waffeleisen gut vorgeheizt, dünn mit Öl bepinselt und so viel des dickflüssigen, blasenschlagenden Teiges hinein gegeben, daß es knapp bedeckt ist. Die Waffeln werden zu goldbrauner Farbe gebacken. Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

### Saftige Honig-Waffeln mit Früchten

3 Ei

Rührteig:

2 Becher (je 150 g) Dr. Oetker Crème fraîche Classic

60 g Langnese Feine Auslese Honig Goldklar

60 g Zucker

1 Päckchen Dr. Oetker Finesse Orangenfrucht

1 Prise Salz

3 Eier (Größe M)

200 g Weizenmehl

1 gestrichener TL Backpulver

50 g abgezogene, gemahlene Mandeln

50 g Kokosraspel

Außerdem:

gesiebter Puderzucker zum Bestäuben

einige Eiskugeln

frische Früchte

Rührteig: Crème fraîche in eine Rührschüssel geben. Honig, Zucker, Orangenfrucht, Salz zufügen und mit Handrührgerät (Rührbesen) auf höchster

Stufe alles zu glatter Masse verrühren. Eier einzeln jeweils ½ Minute unterrühren. Mehl mit Backin mischen, sieben und portionsweise mit Mandeln und Kokosraspeln unterrühren. Waffeleisen erhitzen, leicht fetten und je etwa zwei Esslöffel Teig zu goldbraunen Waffeln backen. Waffeln einzeln auf einem Kuchenrost erkalten lassen, mit Puderzucker bestäuben. Nach Wunsch mit Eis und frischen Früchten servieren.

## Sandwaffeln

2 Ei

8 Stück Herzchenwaffeln von je 50 g

125 g Butter oder Diätmargarine

50 g Diabetikersüße

50 g Fruchtzucker

2 Eier (Gew. Kl. 3) feingeriebene Schale von 1/4 ungespritzten Zitrone

100 g Weizenmehl Type 405

50 g Speisestärke

1 Msp. Backpulver

1 EL Zitronensaft

Für diesen feinen Waffelteig das zimmerwarme Fett mit Zucker, Süßstoff, Eiern und Zitronenschale mit Hilfe des Elektroquirls gut schaumig schlagen. Dann das mit Stärke und Backpulver gesiebte Mehl sowie den Zitronensaft unterrühren. Ein Waffeleisen gut aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nacheinander goldbraune Herzchenwaffeln backen.



Auf einem Gitter abkühlen lassen und nach Möglichkeit sogleich verspeisen.

Pro Stück:

1153 Joule/250 Kalorien

3 g E,

14 g F,

28 g KH

2 1/2 BE

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

### Sandwaffeln 2 Ei

100 gr Butter,

100 gr Zucker,

2 Eier,

abger. Schale von 1 Zitrone,

½ EBl. Rum,

100 gr Mehl,

etwas Backpulver

### Sandwaffeln 3 Ei

200 g Mehl

100 g Zucker

3 Eier

200 g Butter

2 EL Vanillezucker

1 TL Backpulver

1 Msp. Salz

3 EL Rum

Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker verquirlen. Eier nacheinander beifügen. Mehl und Backpulver über die Masse sieben. Mit dem Rum zusammen in den Butterschaum einrühren. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Abkühlen lassen und zurechtschneiden.

## Sandwaffeln 4 Ei

Man nehme:

- 250 Gramm Butter
- 200 Gramm Zucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- ½ Päckchen geriebene Zitronenschale
- 150 Gramm Mehl
- 150 Gramm Speisestärke
- ½ P. Backpulver

Die Butter schaumig rühren, Zucker Eier, Salz und Zitronenschale unterrühren.

Mehl, Stärke und Backpulver vermischen und zum Teig geben, dann alles glatt rühren.

Den Teig (2-3EL sonst rinnt er über den Rand) in ein vorgeheiztes Waffeleisen geben und 2-3 Minuten backen.

## Schokoladenwaffeln 3 Ei

Man nehme:

- 100 Gramm weiche Butter
- 100 Gramm Zucker
- 1 Esslöffel Vanillezucker
- 3 Eier
- 0,1 l Milch
- 150 Gramm Mehl
- 100 Gramm Speisestärke
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 100 Gramm Schokolade (halbbitter)
- 50 Gramm Haselnüsse

Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillezucker unterrühren. Jeweils ein Ei dazu geben und vollständig verrühren, bevor man das nächste dazufügt. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, über den Butterschaum sieben und abwechselnd mit der Milch hineinrühren. Die Schokolade auf einer Küchenreibe fein raspeln und mit den Haselnüssen unter den Teig geben. Wieder 2-3 Minuten goldbraun backen.

## Schokoladenwaffeln 4 Ei

250 gr Butter,

1 Vanillezucker,  
200 gr Zucker,  
4 Eier,  
150 gr Mehl,  
150 gr Stärke,  
1 Msp. Backpulver,  
50 gr geh. Mandeln,  
1 Eßl. Rum,  
50 gr ger. Schokolade

### Schokoladenwaffeln 4 Ei

150 g Mehl  
150 g Stärkemehl  
4 Eier  
50 g gehackte Mandeln  
125 g Butter  
125 g Zucker  
50 g geriebene Blockschokolade  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 EL Rum  
1 Msp. Backpulver

Eier, Butter, Zucker und Vanillezucker gut miteinander verrühren. Mehl, Backpulver und Stärkemehl miteinander vermischen und in die Masse unterrühren. Schokolade, Rum und Mandeln begeben. Teig gut durchrühren. Waffeln goldgelb backen.

### Schokowaffeln 3 Ei

Zutaten:

125 g weiche Butter  
125 g Zucker  
125 g Mehl  
1/2 TL Backpulver  
3 Eier  
50 g geraspelte oder zerbröselte Schokolade (gut geeignet sich Schoko-Osterhasen oder -Weihnachtsmänner)  
etwas Milch (nach Teigkonsistenz)

Anweisungen:

Alle Zutaten verrühren, zuletzt die Schokolade unterrühren und im Waffeleisen backen.

Dabei gut das obere Eisen einfetten, weil die Waffeln leicht oben hängen bleiben durch die Schokolade.

### Sektwaffeln 2 Ei + 1 Eiweiß

100 g weiche Butter  
125 g Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 Vanilleschote, das Mark davon  
2 Eier  
200 g Mehl  
1/2 Pck. Backpulver  
200 ml trockener Sekt

Rhabarber-Gelee:

1 kg roter Rhabarber  
300 ml Rose-Wein  
1 Stück Zimtstange  
2 Nelken  
180 g Zucker  
8 Blatt weiße Gelatine

Schneehäubchen:

1 Eiweiß  
50 g feinsten Zucker  
1 TL Zitronensaft

Butter oder Butterschmalz für das beschichtete Waffeleisen

Butter, Zucker, Salz und Vanillemark schaumig schlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver darübersieben und unterheben. Zum Schluss

den Sekt vorsichtig unterziehen. Der Teig soll dickflüssig sein, evtl. noch etwas Sekt zufügen.

Waffeleisen aufheizen und vor dem Backen der ersten Waffel dünn mit Butterschmalz oder Butter einpinseln. Teig mit einem Esslöffel einfüllen, glatt streichen und nach Gebrauchsanweisung und gewünschtem Bräunungsgrad backen.

Waffeln nebeneinander auf ein Kuchengitter legen, Herzen mit einem scharfen

Messer trennen und überstehende Ränder mit einer Schere abschneiden.

Für das Rhabarber-Gelee mit Schneehäubchen den Rhabarber putzen, waschen und

in Stücke schneiden. Mit Wein, Zimtstange, Nelken und Zucker weich dünsten.

Auf ein Safttuch oder ein Sieb geben und den Saft auffangen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Einen halben Liter

Rhabarbersaft abmessen, evtl. mit etwas Wein ergänzen und nochmals erhitzen.

Gelatine ausdrücken und im Saft auflösen, nach Geschmack nachsüßen. In eine

viereckige Schale oder Eiswürfelbehälter ohne Einsatz füllen und über Nacht

im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren die Schale mit dem Gelee kurz auf heißes Wasser halten und

auf eine mit kaltem Wasser abgespülte Platte stürzen. Gelee in Würfel schneiden und mit den Waffeln auf flachen Tellern anrichten.

Für die Schneehäubchen die Eiweiß steif schlagen. Zitronensaft zufügen und

die Hälfte des Zuckers einrieseln lassen und nach und nach unterschlagen.

Das Eiweiß soll weiche Spitzen bilden. Restlichen Zucker mit einem Teigschaber in kleinen Portionen vorsichtig unterheben. Mit der großen Sterntülle Schneehäubchen auf Geleewürfel und Waffeln spritzen.

### Sirupwaffeln 4 Ei

Man nehme

- 100 Gramm weiche Butter
- 6 Esslöffel Ahornsirup
- 4 Eier
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 150 Gramm Mehl
- 50 Gramm Speisestärke
- 1 Teelöffel Backpulver
- 100 Gramm gemahlene Mandeln
- 200 Gramm Sahne

Butter schaumig schlagen, Ahornsirup langsam zugeben. Eier trennen, Eigelbe mit Vanillezucker zu Schaum schlagen und dann mit dem Butterschaum mischen. Die Eiweiße mit dem Salz zu einem lockeren Schnee schlagen. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, über den Schaum sieben, mit den Mandeln, der Sahne und dem Eischnee unterziehen. Wieder ca. 2-3 Minuten im Eisen goldbraun backen.

### Stollenwaffeln mit Kirschen 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

3 Eier

1/2 TL Stollengewürz  
150 ml Sahne  
50 g brauner Zucker  
1 Pck. Vanillinzucker  
125 g Mehl  
1 gestr. TL Backpulver  
100 g bunte Belegkirschen  
geschmacksneutrales Öl für das Waffeleisen  
100 g Zucker  
50g Honig  
200 g Kirschen (Glas)  
Puderzucker zum Bestäuben  
gehackte Pistazien z. Bestreuen

So gelingt's:

1. Eier zusammen mit Stollengewürz, Sahne, braunem Zucker und Vanillinzucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und auf die Eicreme sieben. Belegkirschen fein hacken, darauf streuen, alles vorsichtig unterheben.
3. Den Teig portionsweise in das ausgefettete Waffeleisen füllen und die Waffeln ausbacken. Herausnehmen und zum Auskühlen auf ein Kuchengitter setzen.
4. Die entsteinten Kirschen gut abtropfen lassen. Zucker und Honig bei mäßiger Hitze in einem Topf schmelzen lassen und die Kirschen einrühren.
5. Die Stollenwaffeln auf Tellern dekorativ anrichten. Mit dem noch warmen Kirschkompott belegen. Das Ganze mit viel Puderzucker bestäuben. Zum Schluss mit gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

KJ/kcal p. P.: 1932/460

#### EXTRA- TIPP

Jedes Waffeleisen bäckt anders. Deshalb empfehlen Profi- Köche, vor dem Dauereinsatz eines Geräts eine Probewaffel zu backen. So kann man die wirklich optimale Temperatur und Backzeit herausfinden und vermeidet missliche Pannen.

Lea Nr. 47/03

[Vanillewaffeln I 4 Ei](#)

Zutaten für 4 Person(en):

125 g Butter  
100 g Rohrzucker  
4 Eier  
1 Vanilleschote, davon das Mark  
125 g Weizenvollkornmehl  
125 g Buchweizenmehl  
2 TL Backpulver  
200 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Die Butter und den Zucker schaumig rühren, Eier und Vanillemark nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, auf die Masse sieben und unterziehen. Nur soviel Mineralwasser hinzufügen, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Im vorgeheizten und gefetteten Waffeleisen backen.

### Vanillewaffeln II 4 Ei

Man nehme:

- 150 Gramm Butter(weich)
- 200 Gramm Zucker
- 4 Eier
- 1 Vanillezucker
- Salz
- 250 Gramm Mehl (wahlweise Dinkelmehl verwenden)
- 1 Backpulver
- 1-2 Esslöffel Dosenmilch

Die weiche Butter in eine hohe Schüssel geben, Zucker Eier, Vanillezucker und Salz damit gründlich verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und dazugeben. Auf höchster Stufe mit dem Handrührgerät ca. 2 Min. verrühren. Zuletzt die Dosenmilch unter den Teig mischen (ersatzweise Schlagobers verwenden)

### Vanillewaffeln III 4 Ei

Man nehme:

- 200 Gramm weiche Butter

- 80 Gramm Zucker
- 3 Esslöffel Vanillezucker
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 125 Gramm Mehl
- 125 Gramm Speisestärke
- 1 Teelöffel Backpulver
- 200 Gramm Sahne

Die Butter schaumig rühren, nach und nach den Zucker, Vanillezucker einrühren. Die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Die Eigelbe in den Butterschaum rühren und die Eiweiße mit dem Salz zu einem lockeren Schnee schlagen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen, in den Butterschaum sieben und verrühren. Danach Eischnee und Sahne unterheben. Waffeln ca. 2-3 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

### Vollkorn Nusswaffeln

3 Ei

11 Stück Herzwaffeln von je 40 g

Nicht für Übergewichtige geeignet!

- 150 g Butter oder Diätmargarine
- 2 TL flüssiger Süßstoff
- 3 Eier (Gew.-Kl. 3)
- Mark von 1/4 Vanilleschote
- 100 g Weizenmehl Type 1050
- 50 g geriebene Haselnüsse
- 1/2 TL Backpulver
- 2 EL Rum (30 g)
- 1/10 l Milch (100 g)
- 2 EL Diabetikersüße (30 g)

Die Butter oder Margarine mit Süßstoff und den Eiern am besten mit dem Elektroquirl gut schaumig schlagen. Das Vanillemark, Mehl, Haselnüsse, Backpulver und Rum abwechselnd mit der Milch zufügen. Den Teig an kühler Stelle 20 Minuten quellen lassen. Das Herzchenwaffeleisen mit einer Speckschwarte ausfetten. Jeweils eine Kelle Teig hinein geben und goldbraune knusprige Waffeln backen. Frisch, leicht mit Diabetikersüße überpudert, schmecken sie vorzüglich.

Pro Stück:

854 Joule/203 Kalorien

3 g E,

16 g F,



12 g KH  
1 BE

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

### Vollkorn- Fruchtwaffeln 3 Ei

180 g Vollkornweizenmehl  
3 Eier  
50 g gemahlene Haselnüsse  
1 TL Backpulver  
1 Msp. Vanillinzucker  
2 Msp. Zimt  
250 g Äpfel  
200g Butter  
4 EL Zucker

Teigzutaten bis auf Äpfel miteinander zu einem glatten Teig verrühren und mindestens 30 Minuten zugedeckt stehen lassen. Äpfel raspeln und unter den Teig mischen. Waffeleisen einfetten, Teig in das Waffeleisen geben und backen.

### Vollkorn-Fruchtwaffeln 3 Ei

180 g Vollkornweizenmehl  
3 Eier  
50 g gemahlene Haselnüsse  
1 TL Backpulver  
1 Msp. Vanillinzucker  
2 Msp. Zimt  
250 g Äpfel  
200 g Butter  
4 EL Zucker

Teigzutaten bis auf Äpfel miteinander zu einem glatten Teig verrühren und mindestens 30 Minuten zugedeckt stehen lassen. Äpfel raspeln und unter den Teig mischen. Waffeleisen einfetten, Teig in das Waffeleisen geben und backen.

### Vollkornwaffeln 3 Ei

125 gr Butter,  
125 gr Honig,  
3 Eier,  
1/2 Teel. Backpulver,  
1 P. Vanillezucker,  
250 gr Weizenvollkornmehl,  
1/2 l Milch oder Buttermilch

### Vollkornwaffeln ohne Zucker 3 Ei

250 g Grahammehl  
3 Eier  
500 ml Milch  
125 g Butter  
1 TL Backpulver  
40 g Fruchtzucker

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Waffeleisen vorheizen und mit Öl einpinseln. Pro Waffel etwa eine Suppenkelle Teig einfüllen und ausbacken.

### Waffeln 2 Ei

Zutaten für 6 Waffeln:

50 g Diätmargarine  
2 Eier  
1 Prise Salz  
2 TL flüssiger Süßstoff  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
120 g Mehl Type 1050  
1/2 TL Backpulver  
1/8 l Buttermilch

Fett für das Waffeleisen

Die Diätmargarine schaumig schlagen. Die Eier, das Salz, den Süßstoff und die Zitronenschale nacheinander hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über die Zutaten sieben. Die Buttermilch dazugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Waffeleisen vorheizen. Das Waffeleisen einfetten, Teig einfüllen, verstreichen und goldgelb

backen. Der Teig reicht für etwa 6 Füllungen im Waffeleisen.

pro Portion 160 kcal

#### Waffeln 4 Ei

250 gr Margarine,  
1 P. Citro- Back,  
200 gr Zucker,  
1 Prise Salz,  
4 Eier,  
150 gr Mehl,  
150 gr Stärke,  
1/2Teel. Backpulver

#### Waffeln IV 4 Ei

200 gr Butter,  
165 gr Zucker,  
4 Eier,  
350 gr Mehl,  
1 Eßl. Rum,  
1 P. Vanillezucker,  
1/2 P, Backpulver,  
125 ml Mineralwasser

#### Waffeln mit Erdbeersauce 3 Ei

250 g Quark  
ca. 150 ml Milch  
80 g weiche Butter  
150 g Zucker  
2 Vanilleschoten  
3 Eier  
125 g Mehl  
125 g Speisestärke  
1 TL Backpulver  
250 g Erdbeeren  
2 cl Grand Marnier  
1/8 l Portwein  
1/4 l Sahne  
etwas Orangenabrieb

## Erdnussöl

Quark gut ausdrücken, so dass ca. 180 g übrig bleibt. Die Vanilleschoten halbieren und das Mark herauskratzen. Die Eier trennen und Eigelb mit dem Mark einer Vanilleschote und 50 g Zucker schaumig schlagen. Die Butter dazugeben und so lange schlagen, bis sie sich mit dem Eigelb gut verbunden hat. Quark und die Hälfte der Milch untermischen. Mehl, Stärke und Backpulver darüber sieben und gut vermengen. Eiweiß mit 50 g Zucker schaumig schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Restliche Milch nach Bedarf untermischen. Das Waffeleisen erhitzen, mit einem Pinsel ein paar Tropfen Öl darauf verteilen und nach und nach aus dem Teig die Waffeln ausbacken. Für die Sauce die Sahne steif schlagen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in einen Mixbecher geben. Restliches Vanillemark, 50 g Zucker, Orangenschale, Portwein und Grand Marnier zugeben und pürieren. Dann die geschlagene Sahne unterheben. Die Waffeln mit der Erdbeersauce anrichten. Tipp: Grand Marnier und Portwein können auch durch Orangensaft ersetzt werden.

## Waffeln mit Heidelbeeren

3 Ei

Diabetiker

Zutaten für 6 Stück:

150 g Butter  
70 g Fruchtzucker  
3 Eier  
200 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
375 ml Milch  
125 g Diätkonfitüre Extra Waldfrucht (z. B. von Schneekoppe)  
100 g Heidelbeeren  
2-3 EL Sonnenblumenöl  
200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Butter, Zucker in eine Rührschüssel geben, schaumig schlagen. Die Eier trennen. Eigelbe, Mehl, Backpulver, Milch unterziehen, den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

3. Konfitüre in einem kleinen Topf erwärmen. Heidelbeeren abbrausen, trockentupfen, verlesen und hineingeben.

4. Ein Waffeleisen vorheizen und mit etwas Öl fetten oder eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl bestreichen und erhitzen. Jeweils 1/6 der Teigmasse hineinfüllen. Waffeln in 3-4 Min. backen. In der Pfanne je Seite ca. 3 Min. braten.

5. Sahne steif schlagen, mit Konfitüre auf die Waffeln geben. Evtl. mit Minze garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Ruhen: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 24 bzw. 36 Min.

Pro Stück ca. 620 kcal, 4 Broteinheiten (BE)

### Waffeln mit heißen Kirschen/Waldbeeren und Sahne 6 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

250 g Margarine

175 g Zucker

6 Eier

2 Päckchen Vanillezucker

500 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

ca. ¼ l Milch (oder Wasser, dann Waffeln knuspriger)

Rum-Aroma

außerdem:

1 Glas Kirschen oder Waldbeeren

1 EL Speisestärke

1 Päckchen süße Sahne

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1) Margarine mit Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier unterschlagen. Vanillezucker, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen. Danach Milch/Wasser und das Rum-Aroma unterschlagen. In einem Waffeleisen goldgelb backen.

2) Kirschen bzw. Waldbeeren in einem Topf erhitzen. Speisestärke mit Wasser in einer Tasse verrühren und zu den Kirschen/Waldbeeren geben und unterrühren, kurz aufkochen.

3) Sahne mit Vanillezucker steif schlagen.

### Waffeln V 3 Ei

250 gr Mehl,  
125 gr Butter,  
25 gr Zucker,  
3 Eier,  
1 P. Vanillezucker,  
1 EBl. Zitronensaft,  
¼ l Milch,  
½ P. Backpulver

### Waffeltorte 2 Ei

Für den Rührteig:  
125 g weiche Butter oder Margarine,  
100 g Zucker,  
1 Prise Salz,  
2 Eier,  
1 Beutel Orangeback,  
100 g Mehl,  
50 g Speisestärke,  
1 Msp Backpulver,  
1 EL Kakaopulver

Für die Füllung:  
600 ml Schlagsahne,  
2 P Sahnesteif,  
3 EL Zucker,  
1 P Vanillezucker  
600 g gelbe Pflaumen

Zum Garnieren:

1 EL gemahlene Pistazienkerne

Für den Rührteig Margarine oder Butter mit Handrührgerät auf höchster Stufe geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker und Salz unterrühren, so lange rühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Eier nach und nach unterrühren. Orangeback zufügen. Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen und portionsweise auf mittlerer Stufe unterrühren. Die

Teigmasse halbieren und unter die eine Hälfte den Kakao rühren. Im gefetteten Waffeleisen aus beiden Teigsorten in je etwa 4 Minuten jeweils 3 Waffeln backen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Für die Füllung Sahne mit Sahnesteif, Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Die Pflaumen waschen, trockentupfen, entsteinen und in Spalten schneiden. Einige Pflaumenspalten zum Garnieren zurückbehalten.

Eine dunkle Waffel mit etwas Sahne bestreichen, einige Pflaumenspalten darauf verteilen und eine helle Waffel darauf legen. Diese ebenfalls mit Sahne bestreichen und mit Pflaumenspalten belegen. So fortfahren, bis sämtliche Waffeln aufgebraucht sind. Die Torte mit der restlichen Sahne verzieren, mit den zurückgelassenen Pflaumenspalten und Pistazien garnieren.

### Weihnachtswaffel 6 Ei

Der Stollen aus dem Waffeleisen

Zutaten für 12 Portionen

500 g Mehl

200 g Zucker

100 g Rosinen / Sultaninen

20 g Zitronat

100 g Mandeln, gemahlene

1 Vanilleschote(n)

6 Ei(er)

250 g Butter

350 ml Milch

3 Prise Zimt

Rum

Salz

1 Pck. Backpulver

#### ZUBEREITUNG

Rosinen und Zitronat in Rum einweichen, ca. 3 Std..

Butter weich machen, mit den Eiern, dem Inneren der Vanilleschote, dem Zucker und Zimt mit dem Handmixer aufschlagen, das Mehl mit dem Backpulver unter weiterem Rühren zugeben und dann die Milch unterrühren, zum Schluss dann Mandeln, Rosinen und Zitronat (abgetropft) unterheben

Wie gehabt im Waffeleisen ausbacken

8.12.03 Atomi

CK

### Weihnachtswaffeln I 3 Ei

(aus Rezepte der Probsteier Landfrauen )

Zutaten :

80 g Butter

60 g Zucker

1 P Vanillezucker

3 Eier

ca. 3/8 l Milch und etwas Mineralwasser

300 g Mehl

1/2 Pck.3 Backpulver

Rosinen, Mandeln, Nüsse, Marzipanrohmasse,  
Zimt, Kokosraspel je nach Geschmack.

Alles zu einem Dickflüssigen Teig verrühren.  
Den geschlagenen Eischnee zum Schluss unterheben.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

### Weihnachtswaffeln II 3 Ei

175 gr Butter,

75 gr aufgelöste abgekühlte Zartbitterschokolade,

100 gr Honig,

75 gr Grümmel (gestoßener brauner Kandis),

1 P. Vanillezucker,

1/2Teel Zimt,

je 2 Msp. Nelkenpulver, Kardamom, Muskatnuss,

3 Eier,

175 gr Mehl,

40 gr Stärke,

1/2Teel. Backpulver

### Zimtwaffeln 3 Ei

Teig für ca. 10 Waffeln

120 gr. weiche Butter

3 EL Zucker

3 Päckchen Vanillinzucker

3 Eier

4 TL Zimt

240 gr. Mehl

1 Päckchen Backpulver

ca. 240 gr. Milch



Fett für das Waffeleisen  
Puderzucker zum Bestäuben.

### Zimtwaffeln I 2 Ei

60 gr Butter,  
75 gr Zucker,  
2 Eier,  
1 Prise Salz,  
100 gr Schmand,  
2 Teel. Zimt,  
50 ml Milch,  
1 Eßl. Öl  
125 gr Mehl,  
1 Teel. Backpulver

### Zimtwaffeln mit Orangen und Äpfeln 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

3 Eier  
150 ml Milch  
1 gehäufte EL Zucker  
1 Pck. Vanillinzucker  
1 gehäufte TL Zimt  
5 EL Mehl  
1 gestr. TL Backpulver  
Öl zum Ausfetten  
2 mittelgroße Äpfel  
2 mittelgroße Orangen  
1 EL Butter  
3 EL heller Sirup (z. B. Grafschafter)  
etwas geschlagene, gesüßte Sahne  
Minzeblättchen zum Garnieren

So gelingt's:

1. Eier mit der Milch, dem Zucker und dem Vanillinzucker in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Zimt, Mehl und Backpulver vermischen, über die Eicreme sieben und unterheben.

2. Waffeleisen erhitzen, mit geschmacksneutralem Öl einpinseln und portionsweise Waffeln ausbacken. Die Waffeln auf ein Kuchengitter setzen und erkalten lassen.
3. Die Äpfel heiß waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Orangen schälen, filetieren.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen und den hellen Sirup darin leicht karamellisieren lassen. Apfelspalten und Orangenfilets kurz durchschwenken.
5. Die Zimtwaffeln teilen und mit den Winterfrüchten auf Tellern dekorativ anrichten. Mit der geschlagenen, gesüßten Sahne und Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min,  
kJ/kcal p. P.: 1.302/310

### EXTRA- TIPP

Alle Waffelteige sollten nicht lange ruhen, sondern sofort gebacken werden, Andernfalls quillt die Teigmasse auf und klebt dann am Waffeleisen fest. Auch beim Einpinseln des erhitzten Eisens ist Eile geboten, denn sonst verbrennen die Pinselborsten.

Lea Nr. 47/03

## Hefe

### Buttermilchwaffeln III 3 Ei

250 g Mehl  
20 g Frischhefe  
2 Tassen reine Buttermilch  
125 g Butter  
Salz,  
3 Eier

Selbstgebackene Waffeln sind nicht nur bei Kindern heiss begehrt. Fuer aromatische Buttermilchwaffeln 250 g Mehl in eine Schuessel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. 20 g Frischhefe hineinbroeckeln. Eine Tasse Buttermilch (zimmerwarm) dazugeben, mit der Hefe verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Eine weitere Tasse Buttermilch, eine Prise Salz, 125 g fluessige Butter und 3 Eier unterrühren. Aus je 2 Ei. Teig eine Waffe backen. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

## Hefewaffeln

Man nehme:

25 Gramm Hefe  
½ Liter lauwarme Milch  
375 Gramm Mehl  
125 Gramm Butter

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben und die Hefemilch in die Mitte gießen. Mit einer kleinen Menge von dem Mehl zu einem dicklichen Dampferl verrühren und an einem warmen Ort 10 Min. gehen lassen. Die Butter (Zimmertemperatur) mit dem Vor- teig und dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren bis er Blasen wirft. Den Teig noch einmal 20 Minuten an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Pro Waffel 2 EL Teig in das vorgeheizte Gerät geben und 3-5 Min. backen.

## Hefewaffeln 3 Ei

125 gr Butter,  
3 Eigelb,  
60 gr Zucker,  
1 Prise Salz,  
30 gr Hefe,  
1 Tasse süße Sahne,  
3 Eßl. Milch,  
500 gr Mehl,  
3 Eiweiß

Hefeteig bereiten und 60 Min. gehen lassen. Dann Waffeln backen.

## Vollkorn- Hefe- Waffeln 4 Ei

375 g Weizenvollkornmehl  
2 EL lauwarmes Wasser  
4 Eier  
100 ml saure Sahne  
150 g Butter  
25 g Hefe

75 g Zucker Vanillezucker

Die Hefe, lauwarmes Wasser, 1 EL Mehl und 1 TL Zucker anrühren und in der Wärme gehen lassen. Aus den übrigen Zutaten einen Teig bereiten. Die hochgegangene Hefe zugeben und gut durcharbeiten. Den Teig etwas gehen lassen. Im gefetteten heißen Waffeleisen portionsweise goldgelb backen. Mit Vanillezucker bestreuen.

## Vollkornwaffeln 2 Ei

Man nehme:

- 300 Gramm Vollkornmehl
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 Messerspitze Salz
- 125 Gramm Butter
- 300 ml lauwarme Milch
- 2 Eier
- 3 Esslöffel flüssigen Honig

Mehl, Hefe und Salz mischen. Die Butter schmelzen, Milch und Eier dazugeben, den Honig dazugeben und gut durchschlagen. Die Mehlmischung gründlich unterrühren.

Den Teig aufgehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Das Waffeleisen vorheizen und mit wenig Öl auspinseln.

Eine kleine Schöpfkelle voll Teig einfüllen, das Waffeleisen schließen und den Teig ca. 5 Minuten backen. Die Waffeln herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Ohne Treibmittel

### Butterwaffeln 4 Ei

250 g Mehl  
250 ml Milch  
4 Eier (getrennt)  
125 g Butter  
1 EL Zucker  
Puderzucker

Eigelb, Butter und Zucker schaumig rühren. Mehl und Milch abwechselnd untermischen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. Waffeleisen einfetten und

etwa 15 Waffeln aus dem Teig backen. Mit Puderzucker bestäuben.

### Eierwaffeln mit Zimtäpfeln 4 Ei

Man nehme:

250 Gramm Sauerrahm

4 Eiern

6 Esslöffel Vollkornmehl

2 Esslöffel zerlassene Butter

2 Esslöffel Honig

1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale

das Mark einer ½ Vanilleschote

Den Sauerrahm mit den Eiern schaumig rühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Das Waffeleisen aufheizen und mit 1 TL Öl einfetten. Aus dem Teig goldgelbe Waffeln backen.

### Zimtäpfel

Man nehme:

2 säuerliche Äpfel

2 Esslöffel Butter

1 Zitrone

2 EL Honig

2 Messerspitze Zimt

Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel darin weich dünsten. Mit dem Saft der Zitrone auspressen und beträufeln, mit dem Honig süßen und mit Zimt würzen.

Die Waffeln auf vier Tellern anrichten, die Zimtäpfel darüber geben und jeweils eine Kugel Eis daneben setzen.

### Erdnusswaffeln mit Bananenquark Dip 2 Ei

(Bei 12 Waffelplatten; etwa 160 kcal. je Stück)

Für die Waffeln:

50g weiche Butter,

3 EL Erdnussmus,

3 EL Zucker,

2 frische Eier,

1 Prise Salz,

100g Mehl,

100 ml Milch,

50g ungesalzene Erdnüsse,  
Speiseöl für das Waffeleisen

Für den Bananenquark Dip:

2 Bananen,  
Saft von 1 großen Zitrone,  
500g Magerquark,  
2-3 EL flüssiger Honig

1. Die weiche Butter in eine Schüssel geben und mit dem Erdnussmus verrühren. Den Zucker, die Eier und das Salz dazugeben und alles mit dem Mixer schaumig schlagen.

2. Das Mehl darüber sieben und die Milch dazugießen. Alles gut verrühren und den Waffelteig etwa 15 Minuten quellen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Erdnüsse schälen und im elektrischen Blitzhacker oder mit einem scharfen Messer grob zerkleinern.

4. Die gehackten Erdnüsse unter den Waffelteig heben.

5. Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Dann beide Backflächen mit einem Naturhaarpinsel dünn mit Öl bestreichen. 2-3 EL Teig auf die Backfläche gießen und das Waffeleisen schließen. Die Waffeln in je 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.

6. Für den Quarkdip die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit dem Magerquark und dem Honig im Mixer pürieren.

7. Nun werden die Erdnusswaffeln mit dem Bananenquarkdip serviert

### Haferflockenwaffeln 2 Ei

125 g Haferflocken  
125 ml Milch  
2 Eigelb  
2 Eiweiß  
2 EL Butter  
3 EL Zucker  
1 Msp. Salz  
1 halbe geriebene Zitronenschale

Milch über Haferflocken geben. 2 Stunden quellen lassen.  
Zucker, Salz, Eigelb, Butter und Zitronenschale unterrühren.  
Steifgeschlagenes Eiweiß vorsichtig unter Teig heben. Aus Teig Waffeln backen.

### Haltbare Waffeln 6 Ei

500 gr Kokosfett,

500 gr Zucker,  
6 Eier,  
6 Eßl. Rum,  
1 P. Vanillezucker,  
750 gr Stärke,  
1 Prise Salz

Kokosfett auslassen, abkühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Rührteig verrühren. Waffeln backen und in einer Blechdose aufbewahren, wo sie sich lange frisch halten.

### Himbeerwaffeln 3 Ei

Teig:  
200 g Mehl  
300 ml lauwarme Milch  
3 Eigelb  
3 Eiweiß  
150 g Butter  
70g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 halber TL Zimt

Himbeercreme:  
125 g Himbeeren  
2 EL Stärkemehl  
1 EL trockener Weißwein  
Mandelblättchen

Eigelb, Butter, Zimt und Vanillezucker schaumig rühren. Mehl und Milch abwechselnd hinzugeben. Steifgeschlagenes Eiweiß mit Zucker verrühren und unter den Teig ziehen.

Himbeercreme:  
Himbeeren mit etwas Wasser dünsten. Weißwein hinzufügen. Stärkemehl mit etwas Wasser anrühren und damit die Mischung andicken. Die Himbeercreme abkühlen lassen. Aus dem Waffelteig Waffeln backen. Die Creme auf heiße Waffeln geben und mit Mandelblättchen verzieren.

### Holländische Waffeln 1 Ei

Man nehme:  
· 150 Gramm Butter

- 125 Gramm Staubzucker
- 1 Dotter
- 250 Gramm Mehl (gesiebt)
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Eiklar

Die Butter schaumig rühren, mit dem Puderzucker vermischen. Das Eigelb mit dem Mehl, Salz und Zimt vermischen und unterziehen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen

### Karibikwaffeln mit Weinschaum 4 Ei + 6 Eigelb

Teig:

- 4 Eier
- 125 g Butter
- 1 El Zucker
- 1/4 l Milch
- 250 g Mehl
- 1 pn Salz
- 1/2 Zitrone abgeriebene Schale von

Belag:

- 2 Orangen
- 2 Kiwis

Weinschaum:

- 6 Eigelb
- 50 g Zucker
- 1 Tl Vanillezucker
- 1 pn Salz
- 1/8 l Cream Sherry

Außerdem:

Öl für das Waffeleisen

Die Eier trennen und für den Waffelteig die Butter, den Zucker sowie die Eigelbe schaumig rühren. Abwechselnd die Milch und das Mehl dazugeben.

Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und das Salz sowie die Zitronenschale hinzufügen.

Ein Waffeleisen erhitzen, einfetten und aus dem Teig goldbraune Waffeln backen.

Für den Belag die Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und beiseite



stellen. Die Orangen ebenfalls schälen, filetieren und beiseite stellen.

Für den Weinschaum die Eigelbe zusammen mit dem Zucker und dem Salz in einer feuerfesten Schüssel verrühren.

Die Eimasse mit dem Quirl eines elektrischen Handrührgerätes so lange schlagen, bis eine dicke weißliche Creme entstanden ist und der Zucker sich aufgelöst hat.

Die Schüssel mit dem Eischaum ins heiße Wasserbad stellen und unter Rühren nach und nach den Sherry dazugeben.

Die Creme im Wasserbad so lange schlagen, bis sich ein dicker, luftiger Schaum bildet. Das Wasser darf dabei nicht kochen.

Die Kiwischeiben und Orangenfilets auf die frischen Waffeln legen und den Weinschaum darüber verteilen.

### Marzipanwaffeln I 2 Ei

Man nehme:

- 200 Gramm Marzipanrohmasse
- 300 ml Milch
- 200 Gramm Mehl
- 2 Eier
- 50 Gramm Mandelsplitter
- 1 Prise Salz
- 40 Gramm Zucker

Das Marzipan würfeln und mit der Milch glatt rühren. Dann die Eier unterrühren und dann Mehl, Zucker und Salz zufügen. Zuletzt die Mandeln unterheben.

Das Waffeleisen vorheizen, fetten und die Waffeln abbacken.

### Marzipanwaffeln 3 Ei

- 100 g Butter oder Margarine
- 3 Eier
- 100 g Marzipanrohmasse
- 90 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Mehl
- 3 EL Mandellikör

100 ml Milch  
Fett für des Eisen

Butter schmelzen. Eier trennen. Eigelb, zerkleinertes Marzipan, Zucker und Salz schaumig rühren. Mehl, Mandellikör und Milch unterrühren. Abgekühltes Fett zufügen und 20 Minuten ruhen lassen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Waffeleisen von 20 cm Durchmesser bei mittlerer Temperatur vorheizen, dünn einfetten. 3 EBI Teig hineingeben und 3-4 Minuten backen.

### Marzipanwaffeln 2 Ei

200 g Mehl  
50 g Zucker  
200 g roher Marzipan  
250 ml Milch  
2 Eier  
50 g Mandeln  
1 Msp. Salz

Marzipan würfeln und in der Milch auflösen. Mehl sieben. Mit dem Zucker, Salz und den Eiern in die Marzipanmilch einrühren. Mandelblättchen ins Waffeleisen streuen, dann den Teig einfüllen. 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und auseinanderschneiden.

### Nuss-Waffeln 5 Ei

Zutaten:

200 g Butter  
6 EL Zucker  
5 Eier  
200 g Mehl  
1/4 l Milch  
Salz  
50 g Haselnüsse,  
4 EL Puderzucker  
40 g Butter

Zubereitung:

Butter und Zucker in der Teigschüssel mit Handrührer oder Schneebesen schaumig rühren. Die Masse mit Eiern und Mehl verrühren. Milch, Salz und gemahlene Nüsse hinzufügen. Zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Waffeleisen erhitzen und mit Butter einstreichen.

Teig mit einer Kelle auf die Waffelfläche gießen, Waffeleisen schließen und die Nusswaffeln in 3 - 5 Minuten goldbraun backen.  
Über die Waffeln Puderzucker sieben.

### Tipp:

Besonders lecker mit Honig oder Konfitüre

### Quarkwaffeln mit Rumtopffrüchten 2 Ei

(Bei 12 Waffelplatten; etwa 140 kcal. je Stück)

Für die Waffeln:

125 g Magerquark,  
2 frische Eier,  
100 g Zucker,  
1 Prise Salz,  
1 Pck. Vanillezucker,  
2 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone,  
100 ml Milch,  
125 g Mehl,  
5 Rumtopffrüchte (Erdbeeren, Brombeeren, Kirschen usw.),  
Speiseöl für das Waffeleisen

1. Den Quark in eine Schüssel geben. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker, dem Salz, dem Vanillezucker und der abgeriebenen Zitronenschale hinzufügen. Alles mit dem Mixer zu einer schaumigen Masse schlagen.
2. Die Milch während des Schlagens langsam dazufließen lassen.
3. Das Mehl über die Masse sieben, unterrühren und den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.
4. Inzwischen die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Rumtopffrüchte gegebenenfalls von Kernen befreien und klein würfeln. Mit dem Eiweiß gleichmäßig unter den Teig heben.
5. Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Dann beide Backflächen mit einem Naturhaarpinsel dünn mit Öl bestreichen. 2-3 EL Teig auf die Backfläche gießen und das Waffeleisen schließen. Die Waffeln in je 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.

### Sahnewaffeln

Zutaten: (für etwa 20 Waffeln)

125 g zimmerwarme Butter oder Margarine  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker

abgeriebene Schale von ½ Zitrone  
4 Eier  
250 g Mehl  
375 g Sahne  
1 Prise Salz

Für das Waffeleisen: Butter oder Margarine

Zum Bestäuben: Puderzucker oder eine Zucker-Zimt-Mischung

Zubereitung:

- 1) Butter bzw. Margarine schaumig rühren. Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben. Die Eier trennen und die Eigelbe ebenfalls dazugeben. Alles gründlich verrühren.
- 2) Das Mehl abwechselnd mit der Sahne unter die Creme rühren. Die Eiweiße mit dem Salz in einer zweiten Schüssel zu sehr steifen Schnee schlagen. Sorgfältig unter den Teig heben.
- 3) Das Waffeleisen vorheizen. Die beiden Backflächen des Waffeleisens mit Butter oder Margarine auspinseln. Etwa 3 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und eine Waffel backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Mit Puderzucker oder Zucker-Zimt-Mischung bestäuben.

### Tipp

Die knusprigen Waffeln schmecken am besten ganz frisch. Den Teig kann man aber gut schon vorher zubereiten.

### Varianten:

Nuss- oder Mandelwaffeln: Die Hälfte des Mehls kann man durch die gleiche Menge feingemahlener Haselnüsse oder Mandeln ersetzen. Den Teig dann zusätzlich mit einer guten Prise Zimt würzen.

### Buttermilch-Waffeln:

Sie werden besonders luftig und leicht.

Dafür die Sahne durch Buttermilch ersetzen. Zu den Buttermilch-Waffeln schmeckt eine Sauerkirschgrütze mit etwas Creme Fraiche oder Schmand.

Sahnwaffeln 4 Ei

120 gr Butter,  
100 gr Puderzucker,  
4 Eier,  
abger, Schale von 1/2 Zitrone,  
150 gr Mehl,  
1/4l Sahne oder Creme fraiche

### Sahnewaffeln mit Brombeercreme 4 Ei

Teig:  
150 g Mehl  
250 ml Sahne  
4 Eier  
120 g Butter  
100 g Puderzucker  
1 halbe geriebene Zitronenschale

Brombeercreme:  
150 g Brombeeren  
125 ml Sahne  
125 g Magerquark  
2 TL Zucker  
1 EL Rum

Eier, Butter und Puderzucker gut verrühren. Mehl und Zitronenschale hinzugeben und schaumig rühren. Steifgeschlagene Sahne unter den Teig heben.

Brombeercreme:  
Brombeeren im Mixer pürieren. Quark, Zucker und Rum mit den Früchten verrühren. Steifgeschlagene Sahne unterziehen.  
Aus dem Waffelteig Waffeln backen. Die Creme auf die Waffeln geben.

### Schmantwaffeln 4 Ei

125 gr Butter,  
4 Eier,  
125 gr Mehl,  
250 gr Schmand oder Saure Sahne,  
Schale von 1/2 Zitrone,  
2 Eßl. Zucker

### Sprungwaffeln ohne Zucker 2 Ei

125 g Weizenmehl  
2 Eier  
200 ml Milch  
2 TL Fruchtzucker  
1 Msp. Salz  
Fett zum Backen

Die Zutaten zu einem Teig kneten. Fett in einer Friteuse erhitzen. Sprungwaffeleisen in das Fett, dann in den Waffelteig, dann wieder in das Fett tauchen, bis sich die Waffel vom Eisen löst. Waffeln im Fett ausbacken.

### Sultaninenwaffeln 3 Ei

250g Sultaninen  
400g Mehl  
30g Zucker  
200g Sahne  
500 ml Milch  
3 Eier  
1 EL Vanillezucker  
1 Msp. Salz

Mehl zu den gereinigten und trockenen Sultaninen sieben. Eier mit dem Zucker, Vanillezucker und Salz verquirlen. Eimasse, Milch und Sahne nach und nach ins Mehl einrühren. Sultaninen gleichmäßig im Teig verteilen. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und zurechtschneiden.

### Süße Möhrenwaffeln mit Ingwer 4 Ei

(Bei 10 Waffelplatten; etwa 290 kcal. je Stück)

Für die Waffeln:

3 EL Zucker,  
125g weiche Butter,  
1 Pck. Vanillezucker,  
4 frische Eier,  
1 Prise Salz,  
abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone,  
250 ml Milch,

250g Mehl,  
1 Stück (ca. 3 cm) frische Ingwerwurzel,  
200g Möhren,  
Speiseöl für das Waffeleisen

1. Die weiche Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker in eine Schüssel füllen.
2. Die Eier trennen. Die Eigelbe zur Butter geben, das Salz und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Alles mit dem Mixer zu einer schaumigen Masse rühren.
3. Abwechselnd die Milch und das Mehl dazugeben und unterarbeiten.
4. Die Eiweiße zu sehr steifem Schnee schlagen und unter den Waffelteig heben.
5. Den Ingwer schälen und ganz fein reiben. Die Möhren, putzen, waschen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Sofort mit dem Ingwer unter den Waffelteig rühren.
6. Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Dann beide Backflächen mit einem Naturhaarpinsel dünn mit Öl bestreichen. 2-3 EL Teig auf die Backfläche gießen und das Waffeleisen schließen. Die Waffeln in je 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.

## Süße Waffeln

Zutaten für 3 Waffeln

250 g süße Sahne  
125 g DIAMANT Weizenvollkornmehl  
1- 2 Päckchen Vanillezucker

Alle Zutaten mit dem Handmixer verquirlen, je ein Drittel des Teiges in ca. 8 Minuten in einem gefetteten Waffeleisen backen.

## Vanillewaffeln 2 Ei

400 g Mehl  
300 g Sahne  
2 Eier  
225 g Zucker  
1 Pck. Vanillepuddingpulver  
1 Vanilleschote

Eier und Zucker gut verrühren. Puddingpulver und Mark der Vanilleschote hinzugeben. Sahne und Mehl abwechselnd

unterrühren. Teig gut durchrühren. Waffeln backen.

### Vollkornwaffeln mit Beeren

Teig:

250 ml Milch

1/2 Vanillestängel

1 Msp. Zimtpulver

5 EL Honig

400 g Weizenvollkornmehl

1 Msp. Salz

Dekoration:

250 g Beeren je nach Saison

2 EL Zucker

1 TL Vanillezucker

Ausgekratzte Vanilleschote in der Milch aufkochen und ziehen lassen. Zimt und Salz begeben. Vanilleschote entfernen. Mehl in die abgekühlte Milch einrühren. Waffeln 2 bis 3 Minuten backen. Auskühlen lassen und auseinander schneiden. Zucker und Vanillezucker über Beeren streuen. Waffeln mit den Beeren garnieren.

### Vollkornwaffeln ohne Zucker 3 Ei

### Waffeln I 4 Ei

125 gr Butter,

1 Eßl. Zucker,

4 Eier,

250 gr Mehl,

¼ l Milch,

1 Prise Salz,

abger. Schale von ½ Zitrone

### Waffelrezept 3 Ei



300 g Mehl,  
150 g Zucker,  
3 Eier,  
3/8 l Milch,  
125 g Butter,  
2 Päckchen Vanillezucker,  
1/2 Flasche Mokka-Aroma (gibt's in Holland zu kaufen).

Aus den Zutaten einen Waffelteig herstellen, Waffeln backen und mit Vanille-Eis, heißen Kirschen und Sahne servieren.

### Weißweinwaffeln 5 Ei

65 gr Margarine,  
4 Eßl. Zucker,  
5 Eigelb,  
160 gr Mehl,  
1 Eßl. süße Sahne,  
125 ml trockener Weißwein,  
5 Eiweiß

Die Butter schaumig rühren, dann die Eigelbe und den Zucker dazugeben und unterrühren.

Nun nacheinander Schlagsahne, Wein, Salz und Mehl dazurühren. Zuletzt die steifgeschlagenen Eiweiße unterheben.

Das Waffeleisen erhitzen, ölen und den Teig abbacken.

### Zarte Zimtwaffeln 3 Ei

Zutaten:

125 g Butter  
280 g Puderzucker  
3 Eier  
45 g Kakaopulver  
3 Prise gemahlene Gewürznelken  
20 g Zimt  
3 EL Rum  
340 g Mehl  
Puderzucker

Zubereitung:

Butter und Puderzucker mit dem Schneebesen eines elektrischen Handrührgerätes schaumig rühren. Unter ständigem Rühren nach und nach die

Eier dazugeben. Mit Kakao, Gewürznelken, Zimt, Rum und Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mindestens 6 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Ein Oblaten-Waffeleisen vorheizen. Aus dem Teig mit nassen Händen kirschgroße Kugeln formen. Eine Kugel auf die untere Fläche des Eisens legen. Die Teigkugel beim Zusammenklappen des Eisens fest in die Waffelkarten drücken und in ca. 3 Minuten gut ausbacken.

Die fertigen Waffeln auskühlen lassen und leicht mit Puderzucker bestäuben. Etwa zwei bis drei Wochen in einer Gebäckdose aufbewahren, dann sind sie schön mürbe.

### Zimtwaffeln 4 Ei

Man nehme:

250 Gramm Butter

500 Gramm Zucker

4 Eier

500 Gramm Mehl

30 Gramm Zimt

zu einem Mürbeteig verarbeiten - über Nacht in den Kühlschrank legen - kleine Kugeln formen, auf das vorgewärmte Waffeleisen legen - herunterdrücken, bei mittlerer Hitze backen - viel Spaß

### Zimtwaffeln 50 g Ei

125 g Butter

125 g Zucker

100 g Nüsse, feingerieben, geröstet

275 g Mehl

5 g Zimt

50 g Ei

etw. Zitronenschale

Aus o.g. Zutaten einen Waffelteig zubereiten, kühl stellen. Den Teig etwa 2-3 mm stark ausrollen, in Größe schneiden und im vorgeheizten Waffeleisen ausbacken.

### Tipp:

Die ausgerollten Teigstücke lassen sich mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren und nach Bedarf backen.

### Zimtwaffeln 2 Ei

125 g Butter  
2 Eier  
200 g Zucker  
250 g Mehl  
65 g Mandeln  
10 g Zimt  
1 Rumaroma

Butter, Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl nach und nach dazugeben. Danach Mandeln, Zimt und Rumaroma hinzufügen.

Ein Zimtwaffeleisen gut einfetten und erhitzen. Jeweils 1 Tl. Teig auf die 6 Platten des Zimtwaffeleisens geben. Die fertigen Waffeln auseinanderschneiden. Das Waffeleisen muss vor jeder Füllung neu gefettet werden.

### Zimtwaffeln II 3 Ei

150 gr Butter,  
1 P. Vanillezucker,  
1/2Teel. Zimt,  
3 Eier,  
300 ccm lauwarme Milch,  
200 gr Mehl,  
70 gr Zucker

### Zimtwaffeln III 3 Ei

125 gr Butter,  
2 Eier,  
150 gr Zucker,  
10 gr Zimt,  
Salz,  
250 gr Mehl

[gesammelte Rezepte von Renate1 , CK, 12.10.2004](#)

Zitronenwaffeln 3 Ei

Für 4 Portionen:

5 unbehandelte Zitronen  
100 g Butter oder Margarine  
150 g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
150 ml Milch  
110 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier (Gew.-Kl. 3)

Öl zum Backen  
8 frische Feigen

1. Die Schale einer Zitrone dünn abreiben. Aus Fett, Mehl, Backpulver, 120 g Zucker, der abgeriebenen Zitronenschale, Salz und Eiern einen Waffelteig zubereiten.
  2. Während der Teig ruht, die Schale einer Zitrone in sehr feine Streifen schneiden. Alle Zitronen auspressen.
  3. 150 ml Zitronensaft mit dem restlichen Zucker aufkochen, dann 20-25 Minuten offen kochen lassen, bis ein goldbrauner Sirup entstanden ist, abkühlen lassen.
  4. Die Waffeln backen.
  5. Die Feigen vierteln. Die Waffeln mit den Feigen, Sirup und Zitronenschale servieren.
- Zubereitungszeit: 55 Minuten

### Züricher Waffeln (sehr viel) 5 Ei

Man nehme:

- 250 Gramm Butter
- 100 g Zucker
- geriebene Schale 1 Zitrone
- 5 Eier
- Zitronenlikör
- 500 Gramm Mehl
- 2 Teelöffel
- ½ Liter Milch
- 2 EL Schlagobers

Die Butter schaumig rühren, Zucker und Zitronenschale dazurühren und dann nacheinander die Eier unterrühren - mit Zitronenlikör abschmecken. Mehl und Backpulver vermischen und abwechselnd mit der Milch und der Sahne unterziehen

## Pikant

### Currywaffeln mit Mango- Ananas- Chutney 4 Ei

(ca. 11 Waffeln; etwa 300 kcal. je Stück)

Für die Waffeln:

125 g weiche Butter,  
4 frische Eier,  
240 g Mehl,  
2 TL Backpulver,  
375 ml Buttermilch,  
1 Prise Salz,  
½ TL Curry,  
Speiseöl für das Waffeleisen

Für das Mango-Ananas-Chutney:

2 Zwiebeln,  
50 ml Branntwein-Essig,  
1 Schuss Portwein,  
175 g Zucker,  
½ TL getrocknete, zerstoßene Chilis,  
6 Nelken,  
8 schwarze Pfefferkörner,  
1 EL Senfsaat,  
1 Lorbeerblatt,  
1 TL Salz,  
1 unreife Mango,  
½ frische Ananas,  
1 Knoblauchzehe,  
1 TL frischer, geriebener Ingwer,  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone,  
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

1. Für das Chutney die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln, Essig, Portwein, Zucker, Chilis, Nelken, Pfefferkörner, Senfsaat, Lorbeerblatt und Salz in einen Topf geben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen die Mango waschen, schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Von der Ananas die Endstücke entfernen, die Frucht halbieren und den Strunk entfernen. Die Ananas schälen und ebenfalls würfeln.

3. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Mango- und Ananasstücke mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale ebenfalls in den Topf geben und alles so lange köcheln lassen, bis die Masse eingekocht ist. Das Chutney mit Salz abschmecken, in sterile Gefäße füllen und einige Tage durchziehen lassen.

4. Für die Waffeln die Butter und die Eier cremig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Mischung sieben und abwechselnd mit der Buttermilch unterrühren. Salz und Curry ebenfalls unterrühren.
5. Das Waffeleisen aufheizen und eventuell einfetten. Dann goldgelbe Waffeln backen und auf ein Kuchengitter legen. Die noch heißen Waffeln mit dem Chutney servieren.

## Diabetiker

### Adventswaffeln

3 Ei

11 Stück Herzchenwaffeln von je 55 g

Pro Stück: 799 Joule/1 73 Kalorien

4 g E,  
12 g F,  
12 g KH  
1 BE

125 g Butter oder Diätmargarine  
3 TL flüssiger Süßstoff  
3 Eier (Gew.-Kl. 3)  
1 TL Lebkuchengewürz  
125 g Weizenmehl Type 405  
1 TL Backpulver  
knapp  $\frac{1}{4}$  l Milch (250 g)  
2 EL Diabetikersüße

Die Butter oder Margarine mit Süßstoff und den Eiern gut schaumig rühren. Das Lebkuchengewürz und das mit Backpulver gemischte Mehl abwechselnd mit der Milch dazugeben. Den Teig kräftig durchschlagen. 20 Minuten quellen lassen. Das Waffeleisen aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nach und nach knusprige Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Dünn mit Diabetikersüße bestäuben. Frisch aus dem Eisen schmecken sie am allerbesten.

Tipp:

Stellen Sie für Normalköstler eine Schüssel mit Schlagsahne, die mit Vanille abgeschmeckt wurde, dazu.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

## Aniswaffeln

2 Ei

Zutaten für 6 Waffeln:

30 g Butter  
2 Eier  
75 g Weizenmehl, Type 405  
1 Msp. Backpulver  
75 ml Milch, 1,5 % Fett  
50 g gemahlene Mandeln  
flüssiger Süßstoff nach Geschmack  
1 EL Anissamen

Die Butter mit den Eiern schaumig rühren.

Nach und nach Mehl, Backpulver, Milch, Mandeln, Süßstoff und Anissamen zufügen und unterrühren.

Das Waffeleisen mit wenig Öl einpinseln und goldbraune Waffeln backen.

Nährwerte vom Gesamtrezept:

33 g Eiweiß, 63 g Fett, 58 g KH, 11 g Ballaststoffe, 931 kcal, 3724 kJ, 676 mg Cholesterin

## Bergische Waffeln

4 Ei

ZUTATEN:

4 Eier,  
100 g Butter,  
1 Prise Salz,  
4 ml Flüssigsüße,  
2 Esslöffel Zitronensaft,  
250 g Mehl (Typ 1050),  
1 Teelöffel Backpulver,  
1/4 Liter Buttermilch,  
Fett für das Waffeleisen.

ZUBEREITUNG:

Eier trennen, Eigelb mit Butter, Salz, Flüssigsüße und Zitronensaft glattrühren. Mehl und Backpulver mischen, esslöffelweise dazugeben und mit der Buttermilch zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Waffeleisen einfetten und erhitzen, jeweils eine Schöpfkelle Teig in die Mitte geben, Eisen zusammendrücken, Waffeln ca. drei Minuten goldgelb backen und sofort servieren. Waffeln schmecken hervorragend mit kalorienreduzierten Konfitüren, Obstkonserven und mit Süßstoff gesüßter Sahne, auch fertig als Sprühsahne erhältlich.

Zubereitungszeit:  
ca. 45 Minuten  
Ergibt ca. 10 Stücke.

Eine Waffel enthält:  
869 kJ (208 kcal),  
7 g Eiweiß,  
19 g Kohlenhydrate,  
12 g Fett,  
ca. 1,5 BE.

## Blitzwaffeln

2 Ei

5 Stück Herzchenwaffeln von je 66 g

2 Eier (Gew. -Kl. 3)  
knapp 1/4 l Mineralwasser  
1/4 TL Salz  
125 g Weizenmehl Type 405 oder halb Type 405 und halb Type 1050  
2 EL Diabetikersüße

Die Eier mit Mineralwasser und Salz zunächst verschlagen. Das Mehl mit einem Mal in die Schüssel geben, dann verschlagen. So bilden sich keine Klumpen. Den Teig 20 bis 30 Minuten quellen lassen. Ein Waffeleisen mit Herzchenmuster gut aufheizen. Mit der Speckschwarte ausfetten. Nach und nach goldbraune Waffeln backen. Sofort aus dem Eisen, also noch heiß, mit Diabetikersüße bestreut servieren. Wenn die Waffeln längere Zeit stehen, werden sie leider weich.

### Tipps:

Geben Sie zur Abwechslung etwas Zimt unter die Diabetikersüße. Oder servieren Sie diese Waffeln mit Quark, der mit Milch, Süßstoff und Beerenobst verschlagen wurde.

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

### Pro Stück:

601 Joule/142 Kalorien  
5 g E,  
3 g F,  
24 g KH  
2 BE

## Buchweizen- Waffeln



150 g Buchweizenmehl  
50 ml Süße Sahne  
125 ml Mineralwasser  
3 Eier; getrennt  
1 Sesam  
1 Zimt  
Süßstoff n. Belieben

Das Mehl mit dem Eigelb, der Sahne und dem Mineralwasser verrühren. Sesam und Zimt zugeben und mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mehlmasse heben. Den Teig im vorgeheizten Waffeleisen ausbacken.

Das Rezept enthält etwa: 10Be (1 Waffel entspricht etwa 2 Be)

### Buttermilchwaffeln

3 Ei

Zutaten für 8 Stück:

100 g Butter oder Diätmargarine,  
150 g Weizenmehl,  
1 Msp. Backpulver,  
150 ml Buttermilch,  
120 g Fruchtzucker,  
1 Prise Salz,  
3 Eier,  
1 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Das Fett in Stücke schneiden und in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Buttermilch dazugießen und mit den Quirlen des Handrührgerätes vermengen. Zucker, Salz und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett untermischen. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen. Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel 4 bis 5 Minuten backen.

Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

## Tipp

Die meisten Waffeleisen haben eine Antihafbeschichtung, sodass Sie zum Einpinseln nur sehr wenig Öl brauchen. Wenn Sie das Waffeleisen häufig benutzen, können Sie auf das Einfetten gänzlich verzichten.

1 Stück enthält:  
272 Kilokalorien/  
1137 Kilojoule  
5 g Eiweiß  
15 g Fett  
29 g Kohlenhydrate(davon 15 g Fruchtzucker)  
1 g Ballaststoffe  
1 BE

## Buttermilchwaffeln

2 Ei

Hallo,

hier habe ich auch noch ein einfaches Waffelrezept mit Buttermilch, das u.a. auch für Diabetiker sehr gut geeignet ist.

Zutaten:

50 g Butter oder Margarine  
2 Eier  
2 TL Süßstoff, flüssig  
abgeriebene Zitronenschale  
120 g Vollkornweizenmehl  
1/2 TL Backpulver  
1/8 l Buttermilch

Zubereitung:

Fett schaumig schlagen, Eier, Süßstoff, Zitronenschale dazu geben, Mehl mit Backpulver mischen und über die Zutaten sieben. Die Buttermilch dazu geben und verrühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen. Waffeleisen erhitzen und die Waffeln backen.

Das Rezept ergibt 6 Stück.

Gruß

Susanne

## Buttermilchwaffeln

4 Ei

für Diabetiker

Zutaten für Portionen

125 g Margarine

$\frac{3}{4}$  TL Süßstoff, flüssig

2 Vanilleschote(n), das Mark

1 Prise Salz

4 Ei(er)

250 g Mehl

1 TL Backpulver

125 ml Buttermilch, gut bemessen

Öl, zum Einfetten

### ZUBEREITUNG

Margarine mit Süßstoff, Vanillemark, Salz und Eiern gut schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und löffelweise abwechselnd mit der Buttermilch unter den Teig rühren. Es muss ein dünnflüssiger Teig entstehen. Das Waffeleisen mit dem Öl einpinseln und erhitzen. Etwas Teig in das heiße Waffeleisen geben und jede Waffel backen bis sie goldbraun ist. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Waffel 1  $\frac{1}{3}$  BE (bei 12 Waffeln)

26.2.02 Scholz Wohlers CK

### Fruchtzuckerglasur

80 g Fruchtzucker

2 EL Biskin (ca. 40 g)

1. Aus dem Fruchtzucker entsprechend der vorherigen Anweisung Puderzucker herstellen.
2. Das Biskin in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den Puderzucker unter ständigem Rühren dazugeben.
3. Die Fruchtzuckerglasur gleich nach dem Abkühlen verbrauchen. Soll sie länger flüssig bleiben, dann den Topf ins Wasserbad stellen. Ist die Glasur fest geworden, lässt sie sich nicht wieder streichfähig machen.

pro 100 g = ca. 499 kcal

6,5 BE

Variation:

Sie können den Geschmack der Fruchtzuckerglasur verfeinern, indem Sie Aromenpulver (z. B. Vanille- oder Zitronenschalenaroma) darunter rühren. Verwenden Sie keine flüssigen Aromen, da sich sonst Fett und Zucker trennen und die im Glasur nicht wieder glatt zurühren ist.

Puderzucker

Eine gewünschte Menge Fruchtzucker im Mixaufsatz einer Küchenmaschine oder in einem Mörser zu Puderzucker mahlen.

ca. 242 kcal

2 BE

### Knusprige Waffeln

2 Ei

50 g Diätmargarine

2 Eier

1 Prise Salz

2 TL flüssiger Süßstoff

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

120 g Mehl Typ 1050

1/2 TL Backpulver

1/8 L Buttermilch

Fett für das Waffeleisen

Teig rühren, 10 min. ruhen lassen, Waffeln backen. Ergibt 6 Waffeln.

Gesamtrezept = 6 BE

1 Waffel = 1 BE

### Knusprige Zimtwaffel

2 Ei

Für 4 Stück

2 Eier

1/4 TL Schneekoppe flüssige Süßkraft

30 g Schneekoppe Diät-Sirup

2 EL Schneekoppe Sonnenblumenöl

je 50 g Weizen- und Dinkelmehl

1 -Prise Backpulver

2 Messerspitzen Zimtpulver

60 ml Mineralwasser

1 Prise Schneekoppe Meersalz

Öl für das Waffeleisen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1. Eier trennen. Eigelbe, flüssige Süßkraft, Diät-Sirup und Öl verrühren. Mehl, Backpulver und Zimt mit Mineralwasser und Eigelbcreme verrühren. Eiweiße und Meersalz steif schlagen und unterheben.

2. Waffeleisen vorheizen, mit Öl bestreichen. Je einen Schöpflöffel Teig einfüllen und vier Waffeln backen.

Pro Stück

1028kJ/246 kcal

6 g Eiweiß

12 g Fett

25 g Kohlenhydrate

0 g Ballaststoffe

2 BE

Tipp

Reichen Sie zu den süßen Zimtwareln ein herbes Beerenkompott und einen Klecks cremigen

Quark, den Sie mit etwas flüssiger Süßkraft, Zitronensaft und Zitronenmelisse verfeinern - das

[schmeckt nicht nur Kindern! Mandel-Waffeln](#)

2 Ei

Für 8 Stück

185 g Halbfettmargarine

2 EL Streusüße

1/2 TL flüssiger Süßstoff

1 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

100 g Mehl

100 g Stärkemehl

1/2 TL Backpulver

4 TL gemahlene Mandeln

3 EL fettarme Milch

1 EL Puderzucker

Margarine, Streusüße, Süßstoff, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen und Eigelb zugeben. Mehl, Stärkemehl, Backpulver und Mandeln vermischen und mit der Milch nach und nach unter die Ei-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Beschichtetes Waffeleisen erhitzen, Teig einfüllen und nacheinander 8 Waffeln abbacken. Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 5 Points

[Mohnwareln](#)

3 Ei

1 Stück enthält:  
296 Kilokalorien/  
1236 Kilojoule  
6 g Eiweiß  
17 g Fett  
29 g Kohlenhydrate (davon 15 g Fruchtzucker)  
2 g Ballaststoffe  
1 BE

Zutaten für 8 Stück:  
100 g Butter oder Diätmargarine,  
150 g Weizenmehl,  
1 Msp. Backpulver,  
150 ml Milch,  
120 g Fruchtzucker,  
1 Prise Salz,  
3 Eier,  
2 EL gemahlener Mohn,  
1 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitungszeit: etwa 55 Minuten

Das Fett in Stücke schneiden und in einem Topf bei milder Hitze langsam schmelzen lassen.

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Backpulver mischen. Die Milch dazugießen und mit den Quirlen des Handrührgerätes vermengen. Zucker, Salz und Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Zum Schluss das abgekühlte, aber noch flüssige Fett und den Mohn untermischen. Den Teig dann 20 Minuten ruhen lassen.

Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Beide Seiten dünn mit Öl bestreichen. Ein bis zwei Kellen Waffelteig auf die untere Seite gießen. Das Waffeleisen schließen und die Waffel 4 bis 5 Minuten backen.

Nacheinander aus dem restlichen Teig goldgelbe Waffeln backen.

### Tipp

Gut dazu passt ein Sauerkirschkompott: Verwenden Sie dafür 350 g Sauerkirschen, die Sie mit einer Zimtstange und einigen Spritzern flüssigen Süßstoff aufkochen und kurz köcheln lassen. Das abgekühlte Kompott wird zu den heißen Waffeln serviert.

## Quarkwaffeln

1 Ei

(je nach Waffelgröße 8-16 Stück zu je 1/2-1 BE)

170 g Diabetikermehl,  
5 g Hefe,  
1 Ei,  
70 g Quark,  
25 g Vitaquell,  
20 g Fruchtzucker,  
etwa 3/8 l Wasser

56 g E, 34 g F, 8 BE

Das Mehl kranzartig in einer Schüssel anhäufen, die Hefe in die Mitte geben, mit 1/2 TL Fruchtzucker bestreuen, 2 EL lauwarmes Wasser dazugeben und im Backofen (50° C) gären lassen. Sobald sie aufgegangen ist, den Quark mit dem Ei gut verquirlen, in die Schüssel zu dem Mehl geben, Fruchtzucker zufügen und das Ganze mit lauwarmem Wasser glatt rühren. Dann die zerlassene lauwarme Vitaquell darunter mischen. Der Teig muss dickflüssig sein, etwa wie Pfannkuchenteig. Die Schüssel wird wieder in die Wärme gebracht, der Teig benötigt mindestens 1 Stunde zum Aufgehen. Dann wird das Waffeleisen gut vorgeheizt, dünn mit Öl bepinselt und so viel des dickflüssigen, blasenschlagenden Teiges hinein gegeben, daß es knapp bedeckt ist. Die Waffeln werden zu goldbrauner Farbe gebacken. Aus dem Buch: Bäckereien und Süßspeisen für Diabetiker

## Quarkwaffeln

160 g Mehl  
5 g Hefe  
15 g Butter oder Margarine  
80 g Magerquark  
20 g Diabetiker Zucker  
1 Prise Salz  
1 Msp. Zimt  
etwas abgeriebene Zitrone  
250 ml Vollmilch

Aus den Zutaten einen dünnflüssigen Quarkhefeteig herstellen und ca. 1 Stunde gehen lassen. Waffeleisen mit etwas Öl bepinseln und etwa 10 Waffeln abbacken. Nach Belieben mit Zimt bestäuben.  
1 Waffel enthält: 5 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1 BE, 110 kcal

## Sandwaffeln

2 Ei

8 Stück Herzchenwaffeln von je 50 g

125 g Butter oder Diätmargarine

50 g Diabetikersüße

50 g Fruchtzucker

2 Eier (Gew. Kl. 3) feingeriebene Schale von 1/4 ungespritzten Zitrone

100 g Weizenmehl Type 405

50 g Speisestärke

1 Msp. Backpulver

1 EL Zitronensaft

Für diesen feinen Waffelteig das zimmerwarme Fett mit Zucker, Süßstoff, Eiern und Zitronenschale mit Hilfe des Elektroquirls gut schaumig schlagen. Dann das mit Stärke und Backpulver gesiebte Mehl sowie den Zitronensaft unterrühren. Ein Waffeleisen gut aufheizen, mit einer Speckschwarte ausfetten. Nacheinander goldbraune Herzchenwaffeln backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und nach Möglichkeit sogleich verspeisen.

Pro Stück:

1153 Joule/250 Kalorien

3 g E,

14 g F,

28 g KH

2 1/2 BE

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

## Sprungwaffeln ohne Zucker

2 Ei

125 g Weizenmehl

2 Eier

200 ml Milch

2 TL Fruchtzucker

1 Msp. Salz

Fett zum Backen

Die Zutaten zu einem Teig kneten. Fett in einer Friteuse erhitzen. Sprungwaffeleisen in das Fett, dann in den Waffelteig, dann wieder in das Fett tauchen, bis sich die Waffel vom Eisen löst. Waffeln im Fett ausbacken.



## Vollkorn Nusswaffeln

3 Ei

11 Stück Herzwaffeln von je 40 g

Nicht für Übergewichtige geeignet!

150 g Butter oder Diätmargarine  
2 TL flüssiger Süßstoff  
3 Eier (Gew.-Kl. 3)  
Mark von 1/4 Vanilleschote  
100 g Weizenmehl Type 1050  
50 g geriebene Haselnüsse  
1/2 TL Backpulver  
2 EL Rum (30 g)  
1/10 l Milch (100 g)  
2 EL Diabetikersüße (30 g)

Die Butter oder Margarine mit Süßstoff und den Eiern am besten mit dem Elektroquirl gut schaumig schlagen. Das Vanillemark, Mehl, Haselnüsse, Backpulver und Rum abwechselnd mit der Milch zufügen. Den Teig an kühler Stelle 20 Minuten quellen lassen. Das Herzchenwaffeleisen mit einer Speckschwarte ausfetten. Jeweils eine Kelle Teig hinein geben und goldbraune knusprige Waffeln backen. Frisch, leicht mit Diabetikersüße überpudert, schmecken sie vorzüglich.

Pro Stück:

854 Joule/203 Kalorien  
3 g E,  
16 g F,  
12 g KH  
1 BE

Aus dem Buch: Das Backbuch für Diabetiker und Übergewichtige

## Waffeln

2 Ei

Zutaten für 6 Waffeln:

50 g Diätmargarine  
2 Eier  
1 Prise Salz  
2 TL flüssiger Süßstoff

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
120 g Mehl Type 1050  
1/2 TL Backpulver  
1/8 l Buttermilch

Fett für das Waffeleisen

Die Diätmargarine schaumig schlagen. Die Eier, das Salz, den Süßstoff und die Zitronenschale nacheinander hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über die Zutaten sieben. Die Buttermilch dazugießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Waffeleisen vorheizen. Das Waffeleisen einfetten, Teig einfüllen, verstreichen und goldgelb backen. Der Teig reicht für etwa 6 Füllungen im Waffeleisen.

pro Portion 160 kcal

### Waffeln mit Frischkäsecreme und Exoten 3 Ei

(für 6 Personen)

125 g Butter,  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
3 Eier  
150 g Weizenmehl,  
Salz  
Raps-Kernöl (zum Ausfetten)  
500 g Früchte, wie z.B. 1 Banane, 1 Kiwi, 1 Karambole, Kap-Stachelbeeren, Trauben, Granatapfel-Kerne)  
125 g Sahne  
Frischkäse  
0,2 l Sahne,  
2 EL Zucker,  
Zimt

Weiche Butter, Zucker, Vanillinzucker und Eier schaumig schlagen. Mehl und 1 Prise Salz zufügen, alles gut verrühren. Den Teig einige Minuten stehen lassen und dann in dem mit Raps-Kernöl ausgefetteten Waffeleisen ausbacken. Banane schälen, eine Hälfte in Scheiben schneiden, Rest für die Frischkäse-Creme aufheben. Die geschälte Kiwi und die Karambole in Scheiben schneiden, Trauben vierteln, dabei die Kerne entfernen, Kap-Stachelbeeren halbieren. Restliche Bananenhälfte und den Frischkäse mit

dem Mixstab pürieren, Sahne steif schlagen, unterheben und mit Zucker und Zimt abschmecken.

Pro Person: 576 kcal (2410 kJ), 9,1 g Eiweiß, 37,4 g Fett, 51,1 g Kohlenhydrate (4,3 BE)

Zusammen gesammelt , von Renate1, [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) , 12.10.2004

## Waffeln mit Heidelbeeren 3 Ei

Diabetiker

Zutaten für 6 Stück:

150 g Butter  
70 g Fruchtzucker  
3 Eier  
200 g Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
375 ml Milch  
125 g Diätkonfitüre Extra Waldfrucht (z. B. von Schneekoppe)  
100 g Heidelbeeren  
2-3 EL Sonnenblumenöl  
200 ml Sahne

Zubereitung:

1. Butter, Zucker in eine Rührschüssel geben, schaumig schlagen. Die Eier trennen. Eigelbe, Mehl, Backpulver, Milch unterziehen, den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
3. Konfitüre in einem kleinen Topf erwärmen. Heidelbeeren abbrausen, trockentupfen, verlesen und hineingeben.
4. Ein Waffeleisen vorheizen und mit etwas Öl fetten oder eine beschichtete Pfanne dünn mit Öl bestreichen und erhitzen. Jeweils 1/6 der Teigmasse hineinfüllen. Waffeln in 3-4 Min. backen. In der Pfanne je Seite ca. 3 Min. braten.
5. Sahne steif schlagen, mit Konfitüre auf die Waffeln geben. Evtl. mit Minze garnieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Ruhen: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 24 bzw. 36 Min.  
Pro Stück ca. 620 kcal, 4 Broteinheiten (BE)

## Glutenfrei

Glutenfrei.....	84
Buchweizen- Waffeln.....	84
Buchweizenwaffeln mit Honigquark      6 Ei.....	84
Fruchtzuckerglasur.....	85
Hirse-Orangenwaffeln      2 Ei    GF.....	85
Hirseflocken-Käse-Waffeln      4 Ei.....	86
Kartoffel Waffeln      1 Eigelb.....	87
Apfelkompott.....	88
Sesamwaffeln      4 Ei    GF.....	88
Waffeln.....	89
glutenfrei.....	89

## Buchweizen- Waffeln

Glutenfrei

150 g Buchweizenmehl  
50 ml Süße Sahne  
125 ml Mineralwasser  
3 Eier; getrennt  
1 Sesam  
1 Zimt  
Süßstoff n. Belieben

Das Mehl mit dem Eigelb, der Sahne und dem Mineralwasser verrühren. Sesam und Zimt zugeben und mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mehlmasse heben. Den Teig im vorgeheizten Waffeleisen ausbacken.

Das Rezept enthält etwa: 10Be (1 Waffel entspricht etwa 2 Be)

## Buchweizenwaffeln mit Honigquark      6 Ei

glutenfrei

300 g Butter,  
250 g Zucker,  
6 Eier,

300 g Buchweizenmehl,  
3 Eßl. Heidelbeerwein

Quark:  
250 g Quark,  
70 g Heidehonig oder Wabenhonig

Zubereitung :

Die Butter weich rühren und mit den angegebenen Zutaten einen Teig bereiten. Im Waffeleisen abbacken. Quark mit dem Honig mischen und auf jede Waffel einen großen Tupper geben.

### Fruchtzuckerglasur

glutenfrei

80 g Fruchtzucker  
2 EL Biskin (ca. 40 g)

1. Aus dem Fruchtzucker entsprechend der vorherigen Anweisung Puderzucker herstellen.
  2. Das Biskin in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. Den Puderzucker unter ständigem Rühren dazugeben.
  3. Die Fruchtzuckerglasur gleich nach dem Abkühlen verbrauchen. Soll sie länger flüssig bleiben, dann den Topf ins Wasserbad stellen. Ist die Glasur fest geworden, lässt sie sich nicht wieder streichfähig machen.
- pro 100 g = ca. 499 kcal  
6,5 BE

Variation:

Sie können den Geschmack der Fruchtzuckerglasur verfeinern, indem Sie Aromenpulver (z. B. Vanille- oder Zitronenschalenaroma) darunter rühren. Verwenden Sie keine flüssigen Aromen, da sich sonst Fett und Zucker trennen und die im Glasur nicht wieder glatt zurühren ist.

Puderzucker

Eine gewünschte Menge Fruchtzucker im Mixaufsatz einer Küchenmaschine oder in einem Mörser zu Puderzucker mahlen.

ca. 242 kcal  
2 BE

Hirse-Orangenwaffeln    2 Ei   GF  
mit Mascarpone-Orangensauce   GF

(Bei 12 Waffelplatten; etwa 150 kcal. je Stück)

Für die Waffeln:

200 g Hirse,  
2 frische Eier,  
70 g Zucker,  
50 g Butter,  
2 Orangen (eine davon unbehandelt),  
Speiseöl für das Waffeleisen

Für die Mascarpone-Orangensauce:

150 g Mascarpone,  
6 EL Orangenlikör (oder ersatzweise Orangensaft),  
1 Orange

1. Die Hirse in der Getreidemühle sehr fein mahlen. Die Eier mit dem Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Die Butter schmelzen, hinzufügen und alles mit dem Mixer zu einer schaumigen Masse verarbeiten.
2. Die unbehandelte Orange unter fließendem heißen Wasser gründlich abbürsten und trockenreiben. Die Schale auf einer Gemüseraspel fein abreiben.
3. Beide Orangen auspressen und den Saft mit der abgeriebenen Orangenschale und der Hirse zu der Eiermasse geben.
4. Den Teig durchrühren und etwa 30 Minuten quellen lassen.
5. Das Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen. Dann beide Backflächen mit einem Naturhaarpinsel dünn mit Öl bestreichen. 2-3 EL Teig auf die Backfläche gießen und das Waffeleisen schließen. Die Waffeln in je 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.
6. Für die Mascarpone-Orangensauce den Mascarpone mit dem Orangenlikör oder -saft verrühren. Nach Belieben noch Orangenfilets unterheben. Dazu eine Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Mit einem Messer die einzelnen Filets aus den Zwischenhäuten trennen.
7. Nun werden die Hirsewaffeln mit der Mascarpone-Orangensauce serviert.

Hirseflocken-Käse-Waffeln  
glutenfrei

4 Ei

Portion/en: 8

Für ca. 8 große Herzwaffeln

100 g Butter oder Margarine  
150 g mittelalter, feingeriebener Gouda  
4 Eier  
1 Prise Salz  
150 g Schmelzflocken  
100 g kernige Hirseflocken  
0.3 l Milch

## 1 Bund Schnittlauch

Kinder lieben Waffeln: Das Zusehen, der Duft ist schon der halbe Ess-Pass. Jetzt, in der süßen Saison, sollten Sie es einmal mit salzigen Waffeln versuchen. Da sie sehr nahrhaft sind, können sie auch das Abendbrot ersetzen. Für Kinder ab dem ersten Lebensjahr. Fett mit Käse und Eiern cremig schlagen. Nur sehr leicht salzen (bei Kindern unter 2 Jahren das Salz weglassen, die Großen können ja nachsalzen). Die Schmelzflocken einrühren, dann die Milch zugeben. Die Kernigen in der Pfanne rösten, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides unter den Waffelteig ziehen. Nacheinander in einem beschichteten Waffeleisen goldgelbe Waffeln backen. Die Waffeln werden nicht so dunkel wie süße, denn es fehlt der bräunende Zucker. Das Eisen nach jedem Backen leicht ölen. Zu den Waffeln gibt's statt Sahne Kräuterquark und auf Spießchen Apfel- und Mandarinspalten, Radieschen und Gurkenscheiben. Etwas größere Kinder dürfen auch saure Gurken, Rote Bete, Mixes Pickles oder Oliven dazu knabbern.

(Pro Waffel ca. 360 kcal bzw. 1520 kJ).

\* Für Babys und Kleinkinder: Pikantes Knabbergeback  
(aus der Elternzeitschrift 12/89,

## Kartoffel Waffeln

## 1 Eigelb

glutenfrei

700 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
100 g Lauch  
50 g Zwiebel  
1 Eigelb  
1 Maggi-Blatt  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Fett (Margarine)

Kartoffeln schälen, waschen und zu einem feinen Brei zerreiben. Mehrere Stunden kühl und dunkel - ab Besten mit einem sauberen Tuch zugedeckt - ruhen lassen, damit sich die Kartoffelmasse vom Wasser absetzt. Durch ein Tuch seihen. Dabei gründlich das Wasser rausdrücken. Das Wasser erst mal aufheben - wir brauchen vielleicht noch was davon.

Karotten, Lauch und Zwiebel zu ganz so fein wie die Kartoffeln reiben. Unter die Kartoffelmasse mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Masse rühren.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Mit etwas Maggi-Blatt, Salz, Pfeffer und frisch geraspelter Muskatnuss abschmecken.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln. Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott, aber auch jedes andere Kompott aus leicht säuerlichen Früchten. Ebenfalls ganz lecker dazu ist eine Suppe aus jungen, grünen Bohnen.

(Aus meiner Rezeptsammlung, die in der Warteschlange sind.)

Hatte keinen Porree, fiel weg, an Stelle vom Eigelb, nahm ich 1 Ei Sojabohnen gemahlen.

( habe sie ca 6 min im Eisen drin gehabt, dann ließ sich der Deckel ohne Probleme an heben, wenn nicht habe ich eben noch gewartet)

Dazu gab es frischen

### Apfelkompott

3 Äpfel, den Griebisch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,  
3 Nelken  
0.5 Zitrone , den Saft davon,  
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, abkühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

22.07.2004 Hans60

Sesamwaffeln 4 Ei GF



(ca. 5- 6 Stück)

Zutaten:

125 g Reformhausmargarine,  
4 Eier,  
50 g brauner Zucker,  
1 Pck. Natur- Vanillezucker,  
250 g glutenfreie Mehlmischung (3- Pauly),  
1 TL Weinstein- Backpulver,  
100 ml Buttermilch,  
etwa 50 - 100 g Sesam,  
etwas Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

Die Margarine mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eier, Zucker und Vanillezucker nach und nach zufügen. Das Mehl mit dein Backpulver vermischen und zusammen mit der Buttermilch zugeben. Mit dem Handrührgerät auf hoher Stufe schaumig schlagen.

Waffeleisen vorheizen und mit einem Pinsel leicht einfetten. Einen Teelöffel Sesam in das Waffeleisen streuen. Eine Portion Teig in das Waffeleisen füllen, wieder einen Teelöffel Sesam darauf geben und einige Minuten ausbacken . Die fertigen Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Reformhaus Kurier 11/02

## Waffeln

### glutenfrei

das geht schnell, wenn man den Bogen raushat.

Rezept: Waffeleisen Maismehl, Hirsemehl, Reismehl, Wasser, Salz, etwas Öl.

Backen nicht vergessen

Ach so etwas Backpulver noch

Ohne Ei und Milch, Du kannst auch Amaranth mit dran machen  
man kann auch Honig dran machen oder vor dem Zuklappen des Eisens  
Körner draufstreuen

von Lis

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Dienstag, 12. Oktober 2004

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004