

Adventswaffeln 3Ei (Diab.)

Kategorien: Waffeln, Diabetiker, Weihnachten

Zutaten für: 11 Stück Herzchenwaffeln von je 55 g

125	Gramm	Butter oder Diätmargarine
3	Teel.	Flüssiger Süßstoff
3		Eier (Gew. Kl. 3)
1	Teel.	Lebkuchengewürz
125	Gramm	Weizenmehl Type 405
1	Teel.	Backpulver
1/4	Ltr.	(Knapp) Milch (250g)
2	Essl.	Diabetikersüße

Anleitung:

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.

4 Gramm E ,12 Gramm F ,12 Gramm KH, 1 BE Pro, Stück: 799 Joule/1 73 Kalorien