

## Waffeln - Diab.

Kategorien: Kuchen, Gebäck, Diabetiker, Waffeln

Zutaten für: 6 Waffeln

50	Gramm	Diätmargarine,
2		Eier,
1	Prise	Salz,
2	Teel.	Flüssiger Süßstoff, Abgeriebene Schale einer Unbehandelten Zitrone,
120	Gramm	Mehl (Type 1050),
1/2	Teel.	Backpulver,
1/8	Ltr.	Buttermilch, Fett für das Waffeleisen

### Anleitung:

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.

160 kcal