

Waffeln

Waffeln		1
Adventswaffeln	3 Ei	1
Aniswaffeln	2 Ei	2
Bergische Waffeln	4 Ei	2
Buttermilchwaffeln	3 Ei	3
Tipp		4
Buttermilchwaffeln	4 Ei	4
Buttermilchwaffeln	2 Ei	5
Fruchtzuckerglasur		5
Knusprige Waffeln	2 Ei	6
Knusprige Zimtwaffel	2 Ei	6
Mandel-Waffeln	2 Ei	7
Mohnwaffeln	3 Ei	8
Tipp		8
Sandwaffeln	2 Ei	9
Waffeln	2 Ei	9
Waffeln mit Heidelbeeren	3 Ei	10
PS		11

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

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.

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 Antihftbeschichtung, 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 4 Ei
für Diabetiker

Zutaten für Portionen
125 g Margarine
¾ 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 1/3 BE (bei 12 Waffeln)

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.

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 Zimtwaffeln 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

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.

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

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 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)

Gesammelt von Renate1 , www.chefkoch.de 12.10.04

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004