

**WEIDER**



**NÄHRWERTE**  
pro Portion (ohne Topping):

Brennwert	601 kcal
Kohlenhydrate	19,3 g
Eiweiß	43,9 g
Fett	37,6 g

# HASELNUSS-WAFFELN MIT WHEY PROTEIN CHOCO

## ZUTATEN für 2 Portionen:

- 30 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 2 Eier
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 30 g Sonnenblumenmehl oder Mandelmehl
- 50 ml Mandelmilch
- 30 g zerlassene Butter
- 30 g Agavendicksaft
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz

## TOPPING

- 50 g WEIDER Whey Protein Choco Creme

## ZUBEREITUNG:

1. Eier trennen, dann Eiweiß mit dem Salz locker aufschlagen.
2. Alle restlichen Zutaten mit dem Handrührgerät vermischen und das aufgeschlagene Eiweiß unterheben.
3. Das Waffeleisen vorheizen und den Teig darin backen. Die Waffeln sind durch die gemahlene Haselnüsse und das Mehl ein wenig dunkler.
4. Die Whey Protein Choco Creme etwas in der Mikrowelle oder über dem Wasserbad erhitzen und auf die fertigen Waffeln verteilen.
5. Nach Belieben mit ein paar gehackten Haselnüssen servieren.



Instagram @ahalnisweethome