

Pressemitteilung

Fettarme Waffeln mit Beeren: Omas Spezialität in der Version für Fitness-Freunde

Heiße Waffeln mit Beeren ohne Reue genießen – mit diesem tollen Fitness-Rezept kann das leckere Gebäck in Zukunft ohne Reue häufiger auf dem sportlichen Speiseplan stehen

Holzwickede. Mal im Ernst: Dem Duft von frisch gebackenen Waffeln zu widerstehen, ist selbst für sehr prinzipientreue Sportler manchmal extrem schwierig. Gerade dann, wenn man ganz besonders auf seine Ernährung achtet und Süßes sowieso ein No-Go ist, wird das Verlangen nur umso größer. „Um sich nicht zu sehr in seiner Ernährung und seinem Alltag einzuschränken, muss man beim Kochen dann manchmal einfach kreativ werden“, sagt Till Schiffer vom Fitnessblog Prinz-Sportlich.de und erklärt weiter: „Leckerer Essen macht ja auch glücklich, und auf Sachen wie Waffeln muss man auch während einer Diät nicht zwingend verzichten – man muss nur wissen, wie man sie optimal zubereitet.“

Dabei spricht der athletische Blogger durchaus aus eigener Erfahrung. Deswegen gibt es als heutiges Rezept der Woche fettarme und leckere Waffeln – quasi Omas Spezialität in der neu aufbereiteten Fitness-Version.

Zutaten für 4 Waffeln

75g Magerquark, 50g Haferflocken, 1 TL Backpulver, 1 Ei, 1 Eiklar, 1 Schuss Mineralwasser, 1 Prise Salz, Gewürze nach Wahl (z.B. Zimt, Spekulatius- oder Lebkuchengewürz), Flavdrops Vanille

Zubereitung

Die Haferflocken in einem Mixer zerkleinern, sodass sie ein etwas gröberes Mehl ergeben. Anschließend dann alle Zutaten zusammen in eine Schüssel füllen und zu einem Teig vermengen. Den Teig anschließend noch 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit das Waffeleisen aufheizen und dann alle Waffeln nacheinander backen.

Die Waffeln können beispielsweise perfekt mit roter Grütze oder auch frischen Beeren serviert werden – nur Eis oder Schlagsahne sollten bei dieser Variante tabu sein, um die Kalorienbilanz zu schonen.

Nährwerte pro Waffel

9g Kohlenhydrate, 6,1g Eiweiß, 2,6g Fett, ca. 83 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 130.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNI Q GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 02.04.2016

Herausgeber:
UNI Q GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

