



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### HIGH - PROTEIN - 1 PORTION

## HERZHAFTE ZUCCHINIWAFFELN

### ZUBEREITUNG

1. Zucchini fein raspeln.
2. Das Ei mit der Milch schaumig schlagen, Quark und Zucchini dazugeben und mit einem Mixer gut verrühren. Beide Mehlsorten, Leinsamen, Backpulver und Salz hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.
3. Waffeleisen erhitzen, mit Öl besprühen und aus dem Teig ca. 3-4 Minuten gold-braune Waffeln ausbacken.
4. Mit Tomaten garniert servieren.

### ZUTATEN

150 g Zucchini
125 g Magerquark
50 ml Milch, 1,5 % Fett
40 g Mandelmehl, entölt
1 TL Leinsamen, geschrotet
1 TL Johannisbrotkernmehl
0,5 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Ei
10 Kirschtomaten



453  
Kalorien



18g  
Kohlenhydrate



53g  
Eiweiß



15g  
Fett



15g  
Ballaststoffe