

Ei-Käse-Waffeln

Herzhafte, knusprige Ei-Käse-Waffeln ohne Mehl — perfekt als ketogenes Frühstück, Snack oder zur Brotzeit mit einem frischen Dip.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 15 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Ei-Käse-Waffeln

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Teig verrühren
Waffeleisen	Zum Backen
Pinsel	Zum Einfetten

Zutaten

Zutat	Menge
Eier	2 Stück
geriebener Käse (Cheddar oder Gouda)	100 g

Friskkäse	1 EL
Backpulver	1/2 TL
Butter oder Öl	zum Einfetten des Waffeleisens
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eier, Käse, Friskkäse und Backpulver in einer Schüssel gut verrühren.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten.
4. Teig portionsweise hineingeben und goldbraun backen (ca. 4-5 Min. pro Waffel).
5. Heiß servieren — ideal pur oder mit Dip.

Tipps & Variationen

- Mit Kräuterquark, Guacamole oder einem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.
- Für mehr Würze: geriebenen Parmesan oder Kräuter der Provence zum Teig geben.
- Auch kalt ein guter Snack für unterwegs.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 10).

Revision #1
Created 2026-05-26 20:05:43 UTC by Admin
Updated 2026-05-26 20:05:43 UTC by Admin