# Low-Carb-Waffeln – kohlenhydratarmer Snack zum Genießen

**Gesamtzeit:** 20 min

**Portionen:** 4 Personen

**Kalorien p.P.:** 185 kcal

## Zutaten

3 Stück(e) mittelgroße Eier

1 Esslöffel Xylit oder Erythrit

180 g Crème fraîche

1 Esslöffel Flohsamenschalen

40 g gemahlene Mandeln

1 Teelöffel Backpulver

0.5 Teelöffel Fuchs gemahlene Vanille

## Zubereitung

1.

**Schritt 1: Teig vorbereiten**

Schlage die Eier mit dem Xylit oder Erythrit in einer großen Schüssel schaumig. Das dauert etwa 3-4 Minuten und verleiht deinen Low-Carb-Waffeln später ihre fluffige Konsistenz.

2.

**Schritt 2: Zutaten vermengen**

Rühre die Crème fraîche, Flohsamenschalen, gemahlenen Mandeln und das Backpulver unter die Eiermasse, bis sich ein homogener Teig ergibt. Verfeinere den Teig nach Belieben mit gemahlener Vanille oder etwas abgeriebener Zitronenschale.

3.

**Schritt 3: Teig quellen lassen**

Lasse den Teig für deine Low-Carb-Waffeln etwa 5 Minuten quellen. In dieser Zeit binden die Flohsamenschalen die Flüssigkeit und sorgen für die perfekte Konsistenz.

4.

**Schritt 4: Waffeln backen**

Heize dein Waffeleisen vor. Bei diesem Rezept musst du es nicht zwingend einfetten. Gib jeweils etwa 3 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens, schließe es und backe die Waffeln goldbraun. Je nach Waffeleisen dauert das etwa 5 Minuten pro Waffel.

5.

**Schritt 5: Servieren**

Serviere deine frisch gebackenen Low-Carb-Waffeln am besten sofort, solange sie noch warm und knusprig sind.

6.

## Zusatztipp für dein Low-Carb-Waffel-Rezept

Experimentiere mit verschiedenen Süßungsmitteln: Anstelle von Xylit eignet sich auch brauner Xylit oder – für eine Karamell-Note – Kokosblütenzucker. Für zusätzliche Geschmacksvielfalt kannst du den Teig mit Zimt verfeinern oder etwas Zitronenschale hinzufügen. Die fertigen Waffeln halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage und lassen sich wunderbar im Toaster wieder aufbacken.