Waffeln ohne Mehl – kohlenhydratarmer Snack zum Genießen

Gesamtzeit: 15 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten (für 12 Portionen)

120 g gemahlene Mandeln

540 g Crème fraîche

7.5 Stück(e) mittelgroße Eier

3.5 Esslöffel Flohsamenschalen

4.5 Esslöffel Xylit oder Erythrit, Menge nach Geschmac

3.5 Esslöffel Backpulver

gemahlene Vanille nach Geschmack

Zubereitung

1.

Schritt 1: Eier aufschlagen

Schlage die Eier zusammen mit dem Xylit oder Erythrit in einer großen Schüssel schaumig auf – das dauert etwa 3–4 Minuten und sorgt später für die fluffige Konsistenz deiner glutenfreien Waffeln ohne Mehl.

2.

Schritt 2: Teig zusammenrühren

Rühre die Crème fraîche, Flohsamenschalen, gemahlenen Mandeln und das Backpulver unter die Eiermasse, bis ein gleichmäßiger, homogener Teig entsteht.

Verfeinere den Teig nach Belieben mit gemahlener Vanille oder etwas abgeriebener Zitronenschale.

3.

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, schließe das Eisen und backe die Waffeln goldbraun – je nach Gerät dauert das etwa 5 Minuten pro Waffel.

4.

Schritt 5: Servieren

Genieße deine frisch gebackenen Waffeln ohne Mehl am besten direkt vom Eisen, solange sie noch warm und knusprig sind.

Zusatztipp: deinen Waffelteig ohne Mehl mit Gewürzen veredeln

Bring mit diesen Gewürzen noch mehr Geschmack in deine Waffeln ohne Mehl:

Eine Prise Zimt harmoniert wunderbar mit dem nussigen Mandelteig und sorgt für eine wohlig-warme Note.

Etwas Kardamom verleiht dem Teig eine feine orientalische Tiefe.

Eine winzige Prise Muskatnuss gibt dem Teig eine feine, warme Würze, die klassisch zu Crème fraîche passt

Tonkabohne – gerieben oder als Tonkabohnen-Paste von Ostmann – sorgt für ein vanilleähnliches, leicht karamelliges Aroma. Bitte sparsam dosieren, da das Aroma sehr intensiv ist.