



OLIVENWAFFELN MIT TOMATEN DIP

Zutaten für 4 Portionen

- 30 g Butter
- 50 g Magerquark
- 2 Eier
- 180 g Vollkornmehl
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Tomatenmark (30 g)
- 40 g Oliven schwarz, entsteint
- 6 Blätter Salbei
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 Schuss Agavendicksaft



Dip:

- 4 Tomaten
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Magerquark
- Zitronensaft
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer

Zubereitung

1. Butter bei Zimmertemperatur in einer Rührschüssel mit dem Rührbesen schaumig schlagen. Tomatenmark und gehackte Oliven dazugeben und gut verrühren
2. Milch und Eier unterrühren, dann nach und nach das Mehl unter Rühren dazugeben.
3. Salbei fein hacken und mit den Sonnenblumenkernen unter den Teig rühren.
4. Den Teig mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen.
5. Das Waffeleisen vorheizen und die Backflächen einfetten.



Nährwerte pro Portion:

Energie	362	kcal
Eiweiß	15,8	g
Fett	14,4	g
davon gesättigte Fettsäuren	6,25	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,06	g
Kohlenhydrate	38,0	g
Ballaststoffe	6,76	g

