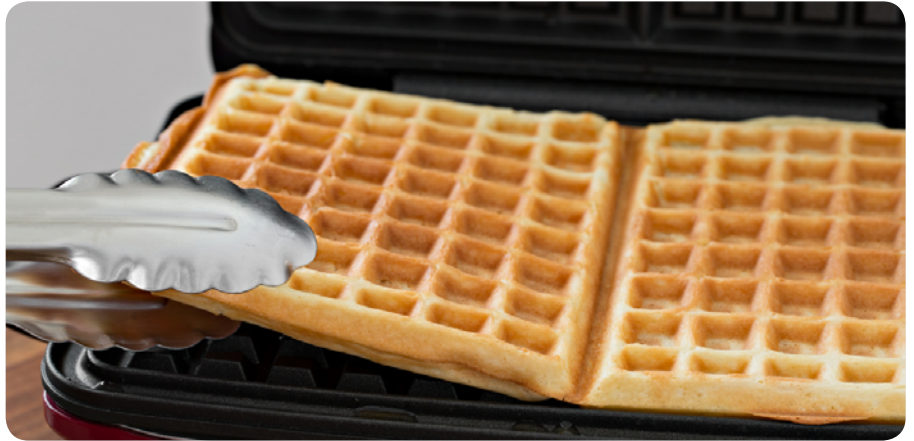


**GUTEN  
APPETIT!**



## Hafer-Mandel-Waffeln mit Pilzpesto

FÜRS FASCHINGSBUFFET

### ZUTATEN (4 PORTIONEN):

#### Pesto

100 g braune Champignons  
100 g Shiitake-Pilze  
(ersatzweise Champignons)  
100 ml Rapsöl  
¼ TL Thymian  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Knoblauch n. B.

#### Hafer-Mandel-Waffeln

1 Ei  
180 ml Milch 1,5% Fett oder Sojadrink naturell  
25 g Mandeln, gerieben  
90 g feine Haferflocken  
1 EL Rapsöl, Buttergeschmack  
1 EL Magerquark  
Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter  
der Provence  
Öl für das Waffeleisen, Mineralwasser

### ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Ei und Milch schaumig schlagen. Die Haferflocken darin quellen lassen. Für das Pesto die Pilze putzen und vierteln. Ein Esslöffel des Rapsöls in einer Pfanne erhitzen und die Pilze mit Thymian darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem restlichen Rapsöl fein mixen. Den Schnittlauch abspülen, mit Küchenkrepp abtrocknen, in feine Röllchen schneiden und unter das Pilzpesto mischen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und nach Geschmack etwas frischen, gepressten Knoblauch dazu geben. Mandeln, Magerquark und Öl unter die gequollenen Haferflocken rühren und mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence abschmecken. Das Waffeleisen vorheizen und mit Öl auspinseln. Den Haferteig mit Mineralwasser auf eine zähflüssige Konsistenz verlängern. Dünne, knackige Waffeln ausbacken und mit Pilzpesto anrichten. Dazu passt ein frischer Salat. Teig kann auch in der Pfanne gebacken werden.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

#### NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 397 (kcal) · 1660 (kJ) · Fett 32,1 g · Kohlenhydrate 16,8 g · Broteinheiten 1,4 BE · Eiweiß 11,0 g ·  $\beta$ -Carotin 863  $\mu$ g · Vitamin D (Calciferol) 1,4  $\mu$ g · Gesamte Folsäure 54,8  $\mu$ g · Ballaststoffe 4,17 g · Cholesterin 61,8 mg · Harnsäure 58,4 mg · Gesättigte Fettsäuren 3,76 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 15,6 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 9,3 mg · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 7,5 g · n-3 Fettsäuren 2,3 g · n-6 Fettsäuren 5,2 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter [www.msd-gesundheit.de](http://www.msd-gesundheit.de)

