

# Möhren-Hafer-Waffeln mit Orangenquark und Granatapfel

Leicht ⌚ ca. 15 Min.



## Zutaten | 6 Portionen

### Teig

150 g Hafermehl  
3 EL Haferkleie  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 reife Banane  
2 EL weiche Butter + 1 TL  
zum Einfetten  
100-120 ml Haferdrink  
3 Eier  
1 große Möhre (150 g)

## Zubereitung

Hafermehl mit Haferkleie, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Banane mit 2 EL Butter, Haferdrink und Eier in einer Schüssel verquirlen. Alles zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verquirlen. Möhren putzen, waschen und fein reiben, anschließend unter den Teig mischen.

Waffeleisen einfetten und vorheizen. Teig portionsweise im heißen Waffeleisen in etwa 5 Minuten zu goldgelben Waffeln backen.



### **Quark und Topping**

300 g Quark (20 % Fett i. Tr.)  
1 Bio-Orange  
3 EL Honig  
6 TL Granatapfelkerne

### **Nährwerte pro Portion**

Kohlenhydrate	301 kcal
Eiweiß	34 g
Fett	13 g
Ballaststoffe	12 g
	5,2 g

Nebenher Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Orange halbieren und Saft auspressen. Quark mit Orangenschale, -saft und 1 EL Honig verrühren. Waffeln mit Quark anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen und restlichem Honig beträufeln.

### **Tipp:**

Im Herbst schmecken die Waffeln auch sehr lecker mit Kürbis oder Süßkartoffel statt mit Möhren. Wer es etwas exotischer mag, kann auch Limettenabrieb und Kokosflocken für den Quark verwenden.