

REZEPT

Protein-Waffeln mit Hüttenkäse, Hähnchen und Meerrettich

Zutaten

Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste

2 Prisen Salz

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

1 TL Kurkuma

etwas Öl zum Braten

Waffeln:

6 Eier

100 g Butter

150 g Magerquark

7 EL Eiweißpulver

1 Prise Birkenzucker (alternativ: Zucker)

1 Prise Salz

1 TL Maisstärke

Hüttenkäse:

200 g Hüttenkäse

2 TL Schamel Meerrettich Rasperstix

2 Prisen Salz

1 Prise Pfeffer, grob

Koriander, frisch

Zubereitung

2 EL Olivenöl, Paprikapulver und Kurkuma vermischen. Die Hähnchenbrust durch die Öl-Gewürzmischung ziehen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Salz abschmecken.

Eier aufschlagen und Magerquark einrühren. Eiweißpulver und Maisstärke ebenfalls unterrühren. Das Ganze mit Salz und Zucker

abschmecken. Waffeleisen erhitzen und den Waffelteig portionsweise darin ausbacken.

Hüttenkäse mit Meerrettich Raspelstix und Salz abschmecken. Hähnchenbrust aufschneiden. Waffeln zusammen mit Hähnchenbrust und Meerrettich-Hüttenkäse anrichten. Zum Schluss mit Koriander garnieren.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
