

# Plattekaas (kwark) wafels



## Ingrediënten voor +/- 8 stuks:

- 200g magere platte kaas  
(in Nederlandse winkels: magere kwark)
- 2 eieren
- 80g volkoren meel
- 1 koffielepel bakpoeder
- snufje zout
- 1 koffielepel vanille-extract
- bakspray

## Optioneel:

- suikerarme confituur naar keuze
- extra magere platte kaas



## Bereidingswijze

- Mix de platte kaas met de eieren.
- Voeg hierbij de bloem, het bakpoeder, zout en vanille-extract aan toe en vermeng tot een glad beslag.
- Gebruik de bakspray om het wafelijzer in te vetten (of gebruik keukenpapier met olie).
- Verdeel een beetje van het beslag in het wafelijzer en bak gedurende 3-tal minuten.
- Laat afkoelen en serveer eventueel met nog een restje platte kaas en een lepel confituur.

## Tips

- Deze wafels zijn afgedekt 3 dagen houdbaar in de koelkast, maar je kan de wafels ook perfect invriezen.
- Liever zelfgemaakte confituur? Verwijder de kroontjes van 500g aardbeien. Was en halveer ze. Doe ze samen in een kookpot met 200ml water en 1 blaadje gelatine, verhit vervolgens op een hoog vuur. Kook al roerend tot het water is verdampt. Laat de confituur vervolgens afkoelen. Graag iets zoeter, voeg dan wat hittebestendige zoetstof toe (vb Züsto). Zet in de koelkast tot gebruik of giet in een ijsblokjesvorm en vries in voor later (smoothies, dessertjes,..).

## Bron

- Boek: Be Fit, be awesome 3 – Laura Van den Broeck