

# Protein white chocolate Waffeln mit Rhabarber und Erdbeeren



Himmlische white Chocolate Low Carb Waffeln mit Rhabarber & Erdbeerkompott

## Waffeln (8-10 Stück)

1 Packung Konzelmans Pancake Mischung (228g)  
25 g HY-PRO Whey Protein White Chocolate  
4.5 dl Milch oder Milchersatz  
3 Stk. Eier  
50 g VITALUCE Kokosnussöl  
4 EL Sukrin Maple Syrup

200 g Rhabarber, in ca. 2 cm Stücken  
50 g Sukrin gold  
1 dl Wasser  
200 g Erdbeeren, halbiert (ein paar beiseite gestellt für Deko)

Tipp zum Entgiften und Entschlacken:

Reichere das Kompott mit je 2 Kapseln Glycin und Selen an, indem du diese sorgfältig öffnest und den Inhalt unter das Kompott rührst.

Nach Belieben: Sukrin Goldstaub, Skyr, Proteinglacé

## ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten bis und mit Eiern in eine Schüssel geben, mit dem Handrührgerät ca. 1-2 Min. verrühren.
2. Für das Kompott Rhabarber mit dem Sukrin und Wasser aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min köcheln lassen. Erdbeeren begeben, kurz erwärmen.

3. Waffel-Eisen heiss werden lassen. Ein Stück Kokosnussöl darauf verteilen, dann 1 Schöpfkelle Waffelmasse darauf geben und ca. 3-5 Min. goldbraun braten.
4. Noch warm mit dem Kompott und nach Belieben mit Skyr oder Protein Glacé servieren, Waffeln mit Sukrin Goldstaub bestäuben.