

## Rezept: Waffeln mit Dip (für 4 Portionen)

---

### Zutaten für die Waffeln

50 g weiche Butter  
3 Eier  
250 g Weizenmehl oder Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
250 ml Milch (350 ml bei Vollkornmehl)  
Sonnenblumenöl  
Puderzucker



vegetarisch

### Zutaten für den Dip

300 g Naturjoghurt  
250 g Magerquark  
½ TL Vanillepulver  
2 EL Zucker  
Obst nach Belieben

### Zubereitung

1. Für den Teig Butter, Eier, Mehl, Backpulver und Milch mit einem Handmixer gut verrühren.
2. Das Waffeleisen mit einem Pinsel einölen.
3. Den Teig portionsweise einfüllen und backen.
4. Für den Dip Naturjoghurt, Magerquark, Vanillepulver und Zucker gut verrühren.
5. Das frische Obst kleinschneiden und unterheben.
6. Die Waffeln mit Puderzucker bestreuen.

*Tipp: Waffeln können auch mit Käse zubereitet werden. Für die herzhaftere Variante 100 g Emmentaler reiben und auf den Teig im Waffeleisen streuen und mitbacken. Dazu schmeckt ein frischer Salat.*

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)