

Powered by [www.fitnesskwax.de](http://www.fitnesskwax.de)

## Basisteig für Waffeln oder Pfannkuchen

	Kcal	Fett	EW	KH
2 Eier	180	14	16	0
12g Sojaweiß US-2 Xten Pro	74	0,5	17	0
16g Weizenkleber (Gluten)	57		13	1
100 ml Sojamilch natur	35	2,2	3,7	0
1 TL Zimt				
8g Süßstoff flüssig				
6g Da Vinci Sirup Vanille				
<b>GESAMT:</b>	<b>346</b>	<b>16,5</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
<b>PRO 100 g</b>				

Alles in den Mixer und entweder ins Waffeleisen oder in die Pfanne als Pfannkuchen.

Powered by [www.fitnesskwax.de](http://www.fitnesskwax.de)