Difficulty
Einfach
Duration
32 min
Serving
4 Portionen

Süßkartoffel-Waffeln

Diese saftigen Waffeln erhalten durch die Süßkartoffel eine angenehm milde Note. Sie eignen sich zum Frühstück, für die Brotdose oder als Snack zwischendurch und lassen sich mit verschiedenen Beilagen immer wieder neu kombinieren.

Ingredients

- 200 g Süßkartoffel
- 2 Ei(er)
- 200 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 120 ml Milch
- etwas THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Honig
- 100 g Obst frisch

Copy ingredients

Preparation

1. Süßkartoffel vorbereiten

   15min

   Die Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, mit einer Gabel zerdrücken und kurz abkühlen lassen.

2. Teig zubereiten

   5min

   Die Eier zur pürierten Süßkartoffel geben und mit einem Teigschaber verrühren.

Vollkornmehl, Backpulver und Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig vermengen.

3. Waffeln ausbacken

   10min

   Das Waffeleisen vorheizen und bei Bedarf leicht einfetten. Den Teig portionsweise hineingeben und die Waffeln ausbacken.

4. Servieren

   2min

   Die Süßkartoffel-Waffeln nach Belieben mit etwas Honig servieren. Kiwi und Banane in mundgerechte Stücke schneiden und dazu reichen.

Tips

Rezept-Tipp

Das Grundrezept ist bewusst neutral gehalten und lässt sich vielseitig kombinieren. Statt Kiwi und Banane können auch andere Obstsorten verwendet werden. Für eine herzhafte Variante können Honig und Obst weggelassen und die Waffeln mit einem milden Dip oder Gemüse serviert werden.

Nutritional information

Energie	274 kcal
Fett	5.6 g
Gesättigte Fette	1.8 g
Kohlenhydrate	44 g
Zucker	4.5 g

Ballaststoff	6.6 g
Protein	11.1 g
Natrium	148.7 mg

Alle Angaben pro Portion