



[Previous](#) [Next](#)

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

32 min

Serving

4

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.

Zutaten

- 200 g Süßkartoffel
- 2 Stück Eier
- 200 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 120 ml Milch
- etwas THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Honig
- 100 g Obst frisch

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 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. 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. 3. Waffeln ausbacken

10min

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

4. 4. Servieren

2min

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

Tipps

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 herzhaftere Variante können Honig und Obst weggelassen und die Waffeln mit einem milden Dip oder Gemüse serviert werden.

Nährwerte anzeigen

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