MEIN GENUSS



Herzhafte Protein-Waffeln



It’s a match!

Unser geschnittener Schnittlauch verleiht herzhaften Speisen erfrischende und leicht pikante Aromen.

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zuerst die Eier mit einem Handrührgerät verquirlen und nach und nach über den Magerquark geben. Das Dinkelmehl, das neutrale Proteinpulver sowie das Backpulver hinzugeben und alles miteinander verrühren.
2. Den Protein-Waffelteig mit dem geschnittenen Schnittlauch vermengen sowie mit einer Prise Salz und Pfeffer. Den Teig zur Seite stellen und kurz quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Waffeleisen vorheizen und das Eisen von beiden Seiten etwas einfetten, damit später kein Teig daran kleben bleibt.
4. Währenddessen die Avocado halbieren, entsteinen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den beiden Hälften lösen. Die Tomate waschen, halbieren und in feine Würfel hacken. Die Avocado in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine homogene Masse entsteht. Die gehackten Tomaten, ein Spritzer Zitronensaft, das Knoblauchpulver sowie etwas Salz und Pfeffer unter den Avocado Dip rühren und abschmecken.
5. Nun den Waffelteig vorsichtig in das Waffeleisen geben und ausbacken lassen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis kein Waffelteig mehr vorhanden gibt. Je nach Größe ergibt der Waffelteig ca. 8 Waffeln.
6. Während die Waffeln im Waffeleisen ausbacken, den Bacon in einer heißen Pfanne knusprig braten.
7. Pro Portion 1 oder 2 Waffeln auf einen Teller geben und diese mit dem Avocado Dip, einer Portion Rucola und 1-2 Scheiben gebratenem Bacon garnieren – fertig ist dein proteinreiches und herzhaftes Frühstück!

Zutaten

3 Eier
200 g Magerquark
120 g Dinkelmehl
30 g neutrales Proteinpulver
1 TL Backpulver
2 TL Schnittlauch, geschnitten
100 g Bacon
1 Avocado
1 große Tomate
1 TL Knoblauchpulver
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Rucola

Für dieses Rezept benötigst du ein Waffeleisen!

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

MEIN GENUSS

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 05.05.2027.