

Herzhafte Avocado-Waffeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 reife Avocado
- 0,5 Limette
- 60 ml Olivenöl
- (alternativ) Rapsöl
- 200 ml Kefir
- 2 Eier
- 150 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 TL Backpulver
- Tomate
- 1 rote Spitzpaprika
- 0,5 Bund Koriander
- 1 Prise Meersalz

Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Schale der Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Das Fruchtfleisch der Avocado mit Öl, Kefir und Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Eier, Limettenschale, Mehl und Backpulver hinzufügen und gut verrühren.

Tomate und Paprika waschen. Aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen, bei der Paprika je nach Verträglichkeit die Haut mit einem Sparschäler entfernen. Das Gemüse fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Alles unter den Teig heben.

Ein Waffeleisen vorheizen. Den Teig portionsweise einfüllen. Die fertig gebackenen Waffeln auf einem Kuchengitter ruhen lassen. Die Waffeln schmecken warm und kalt, zum Beispiel mit Tomatensoße oder -dip.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen