

## Herzhafte Avocado-Waffeln

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 reife Avocado
- 60 ml Sonnenblumenöl
- 200 ml Kefir
- Saft von 1/2 Limette
- 2 Eier
- abgeriebene Schale von 1/2 Limette
- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver
- 1 Tomate
- 1 längliche rote Paprika
- 1/2 Bund Koriander
- 1 Prise Meersalz

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

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

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

### Nährwerte (pro Portion):

422 kcal, 11,2 g Eiweiß, 27,3 g Fett, 32,5 g Kohlenhydrate, 4,5 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Divertikulose

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)