

# Pikante Süßkartoffel-Waffeln

## Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Süßkartoffeln
- 5 (Größe M) Eier
- 4 gehäufte EL Dinkelmehl
- 1 TL Weinstein- Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- nach Belieben: weitere Kräuter
- etwas Bratöl

Waffeleisen einfetten und vorheizen. Inzwischen Süßkartoffeln schälen und mit der Reibe fein raspeln. Alle restlichen Zutaten mit den Süßkartoffelraspeln gut vermischen.

Den Teig in das Waffeleisen geben und etwa 6 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach dem gewünschten Bräunungsgrad variieren.

## Nährwerte (pro Portion):

circa 315 kcal, 10 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe, 3,5 BE

## Tipp:

Statt mit Dinkelmehl lassen sich die Waffeln auch gut mit Kichererbsenmehl, Linsenmehl oder Leinmehl backen.

## Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Aphten  
COPD  
Gastritis  
Lymphozytäre Kolitis  
Magenverkleinerung  
Migräne  
Nierensteine (Cystin-Steine)  
Nierengesunde Ernährung  
PCO-Syndrom  
Sodbrennen/Reflux

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.01.2021

Koch/Köchin:

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