

## Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-Creme und pochiertem Ei

VORBEREITEN

35  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Waffelteig

300 g Süßkartoffel  
3 Eier  
3 Esslöffel Kokosmehl  
1/2 Päckchen Backpulver  
1/2 Teelöffel Salz

#### Für die Avocado-Creme

1 reife Avocado  
1 Limette  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz, Pfeffer

#### Für das pochierte Ei

2 Ei  
1 Esslöffel Essig

#### Besonderes Zubehör

Waffeleisen  
Universal-Küchenmaschine  
Stabmixer

Waffeln sind meine **große Liebe**. Fast jeden Sonntag gibt es bei mir leckere Herzwaffeln mit heißen Kirschen und Sahne. Manchmal auch mit Nutella oder Schokoladeneis –

man gönnt sich ja sonst nichts.

Ich bete einfach ihre **außen knusprige und innen weiche** Konsistenz an. Da ich aber nicht drei Mal am Tag süße Waffeln mit noch süßeren Toppings essen kann, hab ich mir Gedanken gemacht, wie ich meine Lieblinge anders zubereiten kann - und zwar als **herzhafte und gesunde Süßkartoffelwaffeln!**

Das Ergebnis: anders, als die herkömmlichen Waffeln, aber mindestens genauso knusprig, innen saftig und super lecker. Dazu ein **pochiertes Ei** und eine würzig-frische Creme aus **Avocado**. Lecker!

- 1 -

**Für die Süßkartoffelwaffeln** Süßkartoffel schälen und in einer Universal-Küchenmaschine oder mit einer Reibe so fein wie möglich raspeln. In eine Schüssel geben und mit Eiern, Kokosmehl, Backpulver und Salz vermengen.

- 2 -

**Für die Avocado-Creme** Avocado schälen, entkernen und in einem schmalen Gefäß mit einem Pürierstab fein pürieren. Limette auspressen, zur Creme geben und gut verrühren. Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Diese ebenfalls unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Den Waffelteig mit einem Löffel großzügig in das vorgeheizte Waffeleisen geben. Je nach Gerät 5-10 Minuten backen.

- 4 -

**Für das pochierte Ei** Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen. Essig zugeben und erhitzen, bis das Wasser kurz

## Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-Creme und pochiertem Ei

vorm Simmern ist, aber nicht kocht. Ei aufschlagen und in eine Suppenkelle geben. Wasser kräftig mit einem Kochlöffel umrühren, Ei mit der Kelle in den Strudel setzen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Mit dem zweiten Ei wiederholen. Eier 3-4 Minuten im heißen Wasser garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Die fertigen Waffeln mit Avocado-Creme und pochierten Eiern toppen und servieren.