

## HERZHAFTE AVOCADO-WAFFELN MIT KORIANDER VERFEINERT

### ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

|            |       |   |
|------------|-------|---|
| <b>1</b>   | STÜCK | REIFE AVOCADO                           |
| <b>60</b>  | ML    | SONNENBLUMENÖL                          |
| <b>200</b> | ML    | KEFIR                                   |
| <b>2</b>   | STÜCK | EIER                                    |
| <b>150</b> | GRAMM | DINKELMEHL (TYPE 630)                   |
| <b>1</b>   | TL    | BACKPULVER                              |
| <b>1</b>   | STÜCK | TOMATE                                  |
| <b>1/2</b> | STÜCK | PAPRIKA                                 |
| <b>1/2</b> | BUND  | KORIANDER                               |
| <b>1</b>   | PRISE | MEERSALZ                                |
|            |       | ABGERIEBENE SCHALE EINER HALBEN LIMETTE |

# HELIOS MOVE

Weitere Rezepte unter [www.helios-gesundheit.de/helios-move](http://www.helios-gesundheit.de/helios-move)

## ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Anschließend die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.
2. Das Fruchtfleisch mit dem Öl, Kefir und dem Limettensaft in einem hohen Becher vermengen und pürieren.
3. Die Tomate und die Paprika waschen, aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Das Gemüse fein würfeln.
4. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Zusammen mit der Paprika-Tomaten-Mischung unter den Teig heben.
5. Das Waffeleisen mit etwas Öl einfetten und vorheizen. Einen Klecks Teig einfüllen und fertig backen.
6. Die Waffeln schmecken sowohl warm als auch kalt und sind am leckersten mit einer Tomatensoße oder einem anderen Dip genießen.

## NÄHRWERTÜBERSICHT

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Energie pro Person | 422 Kalorien |
| Eiweiß             | 11,2 Gramm   |
| Fett               | 27,3 Gramm   |
| Kohlenhydrate      | 32,5 Gramm   |
| Ballaststoffe      | 4,5 Gramm    |