

Avocado-Reiswaffeln

Vorbereitung: 8 Min.
Portionen: 3
Proteingehalt: 36 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Eier
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 3 Reiswaffeln
- ✓ Mozzarella gerieben
- ✓ Rapsöl

- ✓ Salz und Pfeffer
- ✓ Pfanne
- ✓ Pfannenheber
- ✓ Schüssel
- ✓ Eventuell Kräuter / Salatblatt

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Das Rapsöl bodenbedeckt in eine große Pfanne geben und erhitzen
2. Avocado schälen, entkernen und in einer Schüssel zerquetschen (mit Gabel)
3. Die Avocado-Masse mit Salz / Pfeffer abschmecken + auf Reiswaffeln geben
4. Die Eier (egal ob Rührei, Omelette, Spiegelei) in der Pfanne anbraten
5. Eier auf die Avocado-Reiswaffeln geben und mit Mozzarella bestreuen
6. Eventuell mit verschiedenen Kräutern / Salatblatt dekorieren und servieren

Vplatten-Tipp

- Du kannst die Avocado-Masse mit Zitronen, Paprika- oder Chilipulver würzen
- Wenn du die Reiswaffeln „warm“ haben möchtest dann diese kurz in Rapsöl anbraten oder die fertigen Reiswaffeln (mit dem Mozzarella) 5 Minuten im Ofen (bei 180 Grad Heißluft) backen und warm servieren

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

