



FITTES FRÜHSTÜCK

PFANNKUCHEN UND WAFFELN

Karamellierte Zwiebelwaffeln mit Ei und Fibriya

Ein einfaches kleines Frühstück, das durch die karamellisierten Zwiebeln dennoch etwas ganz Besonderes wird. Die süßen und herzhaften Aromen ergänzen sich perfekt.

Menge: 2 Waffeln

175,7
kcal

2,5 g verwertbare Kohlenhydrate

4,3 g Ballaststoffe

7,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Waffeln:

- 25 g Fibriya Zuckerfreie Waffel Ballaststoffmix
- 1 Ei
- 60 ml Milch
- 4 g geschmolzene Butter

Für den Belag:

- 40 g Frischkäse
- 2 Scheiben Knoblauchaufschnitt
- 2 Eier
- 20 g Mayonnaise

Für die karamellisierten Zwiebeln:

- 100 g Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 TL Gold-Erythrit
- eine Prise Salz

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Waffeln gründlich vermischen und anschließend einige Minuten ruhen lassen.
2. Das Waffeleisen vorheizen und aus dem Teig 2 Waffeln backen.
3. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und im Öl bei niedriger Hitze anbraten.
4. Sobald sie weich ist und beginnt, schön braun zu werden, das Gold-Erythrit und eine Prise Salz hinzufügen. Weiterbraten, bis die Zwiebel schön karamellisiert ist.
5. Die fertigen Waffeln mit Frischkäse bestreichen, den Knoblauchaufschnitt und die Spiegeleier darauflegen und mit Mayonnaise beträufeln.
6. Zum Schluss die karamellisierten Zwiebeln daraufhäufen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	175,7 kcal	395,5 kcal
Energie	728,1 kJ	1638,7 kJ
Fett	13,9 g	31,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g	9,0 g
Kohlenhydrate	3,4 g	7,6 g
– davon Zucker	2,4 g	5,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,9 g	2,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,5 g	5,6 g
Ballaststoffe	4,3 g	9,7 g
Eiweiß	7,9 g	17,7 g
Salz	0,8 g	1,9 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)