

Zucchini-Waffel-Sandwich

Ein protein- und ballaststoffreiches Waffel-Sandwich, großzügig mit Gemüse belegt. Auch perfekt zum Abendessen.

Menge: 6 Waffeln

105,6
kcal

2,2 g verwertbare Kohlenhydrate

2,6 g Ballaststoffe

10,0 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 350 g geriebene Zucchini
- 80 g geriebener Gouda
- 2 Eier
- 1 EL Fibriya Veganer Backprotein
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 20 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- Fett zum Einfetten des Waffeleisens

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe die Zucchini gerieben, leicht gesalzen und anschließend gründlich ausgedrückt. Dann habe ich die Eier, den geriebenen Käse, das Backprotein und die Gewürze hinzugefügt. Zum Schluss habe ich den Ballaststoffmix für Backwaren untergerührt.
2. Ich habe den Teig portionsweise in ein vorgeheiztes, eingefettetes Waffeleisen gegeben und die Waffeln goldbraun gebacken. Aus dieser Menge sind 6 Waffeln entstanden. Die Füllung kann ganz nach Belieben gewählt werden. Bei mir kamen diesmal Cottage Cheese, geräucherte Hähnchenbrust und Gemüse hinein. Diese Zutaten sind in den Nährwertangaben nicht enthalten.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	105,6 kcal	145,5 kcal
Energie	440,6 kJ	607,3 kJ
Fett	5,7 g	7,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g	4,1 g
Kohlenhydrate	2,2 g	3,1 g
– davon Zucker	1,9 g	2,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,2 g	3,1 g
Ballaststoffe	2,6 g	3,5 g
Eiweiß	10,0 g	13,8 g
Salz	0,9 g	1,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)