

Zucchini-Karotte-Reiswaffeln

Vorbereitung: 10 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 16 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Reiswaffeln
- ✓ 2 Eier
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)

- ✓ Pizzakäse
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ Pfanne
- ✓ Kochlöffel

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Rapsöl in einer Pfanne bodenbedeckt erhitzen
2. Zwiebel, Karotten schälen, schneiden und in der Pfanne anbraten
3. Zucchini klein schneiden und ebenso in die Pfanne geben
4. Eier in die Pfanne schlagen (eventuell ein Spiegelei) und alles gut anbraten
5. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mit Kräutern abschmecken
6. Die Masse mit einem Kochlöffel auf die Reiswaffeln geben
7. Mit Pizzakäse / Kräutern dekorieren, ev. noch nachwürzen und warm servieren

Vplatten-Tipp

- Auch als Frühstück schnell zubereitet
- Du kannst auch ein Spiegelei auf die Masse legen (siehe Foto)
- Experimentiere auch mit anderem Gemüse (Champignons, Mais, Paprika...)

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

