

Schinken-Käse-Waffeln

Zutaten:

2 Eier
Ca. 50 g Gouda
Ca. 40 g Schinkenwürfel
Ca. TL Johannisbrotkernmehl
Salz
Pfeffer

Nährwertangabe:

Ca. 400 kcal
Kohlenhydrate ca. 4 g
Fett ca. 26 g
Eiweiß ca. 36 g

Zubereitung:

1. Eier mit Salz & Pfeffer würzen, Johannisbrotkernmehl dazugeben und alles gut verrühren
2. Schinken und Käsewürfel dazu geben und gut mischen
3. Waffeleisen mit Butter einpinseln und den Teig goldgelb ausbacken

