Rezept

Süßkartoffel-Zimt-Waffeln

Ein Rezept von Süßkartoffel-Zimt-Waffeln, am 08.06.2025

Zutaten

2	Süßkartoffeln (ca. 750 g)
250 g	Sahnequark (40 % Fett)
125 g	Beeren (Him- oder Heidelbeeren)
	Salz
1 TL	Zimtpulver
3 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Ahornsirup
2	Eier (M)
1 Pck.	Vanillezucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 34 g F, 26 g EW, 96 g KH

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, Enden gerade abschneiden. Die Süßkartoffeln mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln, diese kürzer schneiden. 1 ½ EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Süßkartoffelnudeln darin 12-15 Min. dünsten, bis sie weich sind. Leicht abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Quark mit 2 EL Ahornsirup und 1-2 EL Wasser glatt und cremig verrühren. Die Beeren vorsichtig verlesen. Zwei Drittel davon unter den Quark heben.

3. Ein Waffeleisen vorheizen und dünn mit Öl auspinseln. Eier mit 1 Prise Salz und Vanillezucker verquirlen. Zimt über die Süßkartoffelnudeln stäuben, Eier darübergießen und alles gut vermengen.

4. Ein Viertel der Masse gleichmäßig auf der unteren Hälfte des Waffeleisens verteilen, das Waffeleisen schließen und die Waffel schön dunkelbraun backen. Herausnehmen und aus dem übrigen Teig 3 weitere Waffeln backen. Jeweils 1 Klecks Beerenquark auf jede Waffel geben und die übrigen Beeren darüberstreuen. Den restlichen Ahornsirup über die Waffeln träufeln. Sofort servieren.