



1A+1B

Vegetarian

Herzhafte Waffel mit Ei und Tomatensalsa



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Ei weich kochen. In der Zwischenzeit den Teig des Röstis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Waffeleisen mit $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl einfetten und eine Waffel aus dem Teig backen. Dann die Tomate in kleine Stücke schneiden, die rote Zwiebel würfeln und das Basilikum grob hacken. Dies zusammen mit dem restlichen Olivenöl in eine kleine Schüssel geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die herzhafte Waffel mit dem Ei und der Tomatensalsa servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle röstli
- ☐ 1 Ei
- ☐ 150 g Tomate
- ☐ $\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 5 g frisches Basilikum
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	285 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Fett	15 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	25 g