

Frukostvåffla med sötpotatis och avokado

FRUKOSTVÅFFLA MED SÖTPOTATIS OCH AVOKADO

Ger 4-5 våfflor

TILLAGNINGSTID:

25 minuter

400 g sötpotatis

3 st ägg, storlek M

0,5 tsk havssalt

TOPPING

Avokado

Sesamfrön

Chiliflakes

HUSGERÅD

Potatisskalare

Rivjärn

Bunke

Måttsats

Våffeljärn

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och sesamfrön (kan uteslutas).

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Frukostvåffla med sötpotatis och avokado

Frukostvåffla med sötpotatis

En härlig frukostvåffla med sötpotatis som toppas med krämig avokado, vid servering, ger dig en bra start på dagen!

En bra frukost

För många är en bra frukost en av de viktigaste måltiderna på dagen.

Frukosten kan ibland vara svår och oftast blir det samma varje morgon. Det är ju absolut inget fel i att äta samma variant av frukost varje dag, det kan både vara smidigt och gott.

Men ibland längtar man efter något nytt!

Här i Paleoskafferiet hittar du många goda och härliga recept på frukost och vi kan tipsa om:

- [Frisk avokadokräm](#)
- [Paleokokosgröt](#)
- [Frukostgratäng](#)

Ett bra våffeljärn

När du ska göra Frukostvåfflor med sötpotatis och avokado behöver du ett [våffeljärn](#).

Det finns många alternativ att välja på ute i butikerna och det kan vara kul att variera sig beroende på vilken sort våffla man ska göra.

När vi gör vår frukostvåffla med sötpotatis använder vi oss av ett belgiskt våffeljärn som gör att våfflorna blir lite extra tjocka och goda.

Frukostvåfla med sötpotatis och avokado



**Köp ett bra
belgiskt våffeljärn**

KLICKA HÄR

Bild: Bagaren och kocken

Laga en nyttig frukost

En frukostvåfla med sötpotatis och avokado ger dig en god och nyttig start på dagen.

En perfekt våfla som du med fördel kan förbereda och ha färdiga i kylan för att bara ta fram när det är dax för frukost.

Så låt dig väl smaka av denna härliga frukostvåfla!

Så här gör du

- Skala och riv sötpotatisen grovt
- Lägg ner i en bunke
- Tillsätt äggen och saltet
- Rör samman med en gaffel
- Sätt på våffeljärnet
”Smöra” våffeljärnet med t.ex. [ghee](#)
- Fördela sötpotatis- och äggblandningen i ett jämnt lager i järnet, ca 1 dl per våfla i vårt våffeljärn
- Grädda i 4-5 minuter tills våfflan fått fin färg
- Lägg över på galler
- Grädda resterande våfflor

Rör om i blandningen mellan varven, innan du fördelar den på järnet, då äggen har en tendens att rinna ner och lägger sig på botten av bunken.

Vid servering

- Fördela en halv skivad avokado på våfflan och strö över lite sesamfrön och chiliflakes

Frukostvåffla med sötpotatis och avokado

Tips! Det går bra att grädda våfflorna i förväg och förvara dem i kylan för att ta fram när det vankas frukost. Ät dem kalla eller varm dem lite i ugnen om du önskar.

Håller 3-4 dagar i kylan.

Ät och njut!



Fler goda våfflor

Vill du grädda fler goda våfflor så kan vi rekommendera dessa goda recept här från Paleoskafferiet:

- [Paleovåfflor](#)
- [Äppelvåfflor](#)
- [Frittatavåfflor](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.