

# Hartige ontbijtwafels



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 8 plakken ontbijtspek
- 2 el boter
- 1-2 el zonnebloemolie
- 8 diepvries aardappelwafels
- 6 eieren
- 6 el melk
- zout, zwarte peper
- 2 el fijn gehakte peterselie

## Voedingswaarde

- 485 kcal / 2030 kJ
- 34 g vet
- 19 g eiwit
- 26 g koolhydraten
- 3 g vezels

## Wist u dit

*Eieren zijn bijzonder veelzijdig en zeer hoogwaardig: ze leveren alle eiwitten die we dagelijks nodig hebben. Let altijd goed op de houdbaarheidsdatum van de eieren.*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Hartige ontbijtwafels

## Bereiding

- 1 Snijd het spek in reepjes. Smelt 1 el boter in een pan en bak daarin het spek goudbruin. Neem het uit de pan, laat het op keukenpapier uitlekken en houd het warm.
- 2 Giet de olie bij het spekvet. Bak daarin de aardappelwafels in porties in ca. 6 min. en keer ze regelmatig om. Neem ze uit de pan, laat ze op keukenpapier uit lekken en houd ze eveneens warm.
- 3 Klop de eieren los met melk. Smelt de rest van de boter in de pan. Bak daarin de eieren tot ze romig zijn. Breng op smaak met zout en peper en roer er de peterselie door.
- 4 Leg de warme wafels op 4 voorverwarmde borden. Verdeel er het roerei over en garneer elk bord met het uitgebakken spek. Serveer dit stevige ontbijt bijvoorbeeld met gegrilde tomaten of gebakken champignons.

## Kooktips

Vervang de peterselie voor de afwisseling eens door fijngesneden bieslook, lenteuitjes of een paar blaadjes verse tijm.

## Serveren

Serveer bij de wafels een pittig kopje koffie en een glas versgeperste sinaasappelsap. Ook een verse fruitsalade smaakt er prima bij.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)