

Kichererbsen-Waffeln



PORTIONEN

4



DAUER

45 min (+30 min)

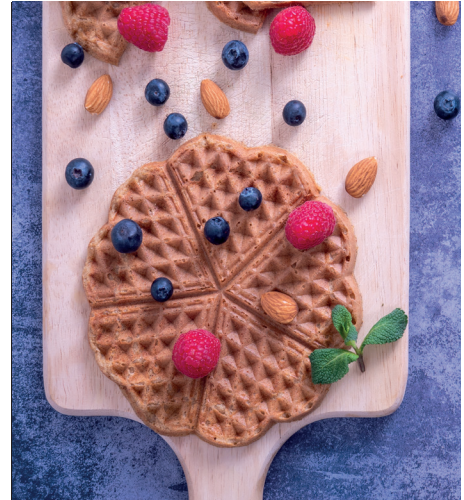


SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

50 g	Mandeln
2 EL	Leinsamen
200 g	Kichererbsen
1	Banane
3 EL	Kokosblütenzucker
1 Prise	Salz
1 TL	Bourbonvanille
600 ml	Wasser
200 g	Haferflocken



BESCHREIBUNG

Diese Kichererbsen-Waffeln stellen ein reichhaltiges Frühstück dar und können nach Belieben zum Beispiel mit Apfelmus, Erdbeersauce, Ahornsirup, Erdnussmus, Früchte oder Vanilleeis gegessen werden – der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie begeistern nicht nur durch ihren Geschmack und ihre Knusprigkeit, sondern auch durch ihren Nähr- und Vitalstoff-Gehalt. Kichererbsen werden unter anderem als Top-Proteinquelle bezeichnet.

ZUBEREITUNG

1. Mandeln und Leinsamen im Mixer trocken mahlen.
2. Restliche Zutaten außer Haferflocken hinzufügen und cremig mixen.
3. Haferflocken hinzufügen und nochmal etwa 1 Minute mixen.
4. Teig für 30 min (oder über Nacht) stehen lassen.
5. Waffeleisen aufheizen und eventuell mit etwas Kokosöl einpinseln.
6. Nun den Teig mit einer Suppenkelle in das Waffeleisen einfüllen und ca. 5 Minuten backen.
7. Auf einem Kuchengitter abdämpfen lassen. Nicht übereinanderlegen, damit sie nicht pappig werden. Im Backofen bei 100 °C können die Waffeln bis zum Verzehr warmgehalten werden.