

Rezept

Amarantwaffeln mit Topping

Ein Rezept von Amarantwaffeln mit Topping, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Amarant	200 g Vollkorn-Dinkelmehl
2 TL Weinstein-Backpulver	375 ml Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
130 g Apfelmark	3 EL Öl
Margarine für das Waffeleisen	1 Bund Radieschen
250 g Kirschtomaten	1 Bund Schnittlauch
30 g Sprossen	125 g veganes grünes Pesto (Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 20 g F, 10 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Den Amarant in einem Standmixer ca. 20-30 Sek. fein mahlen. Vollkornmehl, Backpulver, Pflanzendrink, Apfelmark sowie 3 EL Öl dazugeben und zu einem glatten Teig mixen. Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe erhitzen, sehr gut mit Margarine fetten und nacheinander ca. 8 Waffeln ausbacken, bis sie schön braun sind. Das Waffeleisen zwischendurch neu fetten.
2. Inzwischen die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Sprossen waschen und trocken schleudern.
3. Die Waffeln mit Radieschen, Tomaten, Sprossen, Schnittlauch sowie Pesto toppen und servieren.