

Rezept

Linsenwaffel-Aufstrich

Ein Rezept von Linsenwaffel-Aufstrich, am 30.04.2024

Zutaten

50 g Linsenwaffeln	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Tomatenmark
2 TL Olivenöl	1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver	½ TL getrockneter Majoran
Salz	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Schraubglas (250 ml; ergibt 10 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 1 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Linsenwaffeln in Stücke brechen, in einen hohen Rührbecher geben und mit 125 ml Wasser übergießen. Die Waffeln ca. 5 Min. einweichen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Alle Zutaten in den Rührbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer grob stückigen Masse pürieren. Den Aufstrich kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. So ist er mindestens 5 Tage haltbar.