

Rezept

Tofuwaffeln

Ein Rezept von Tofuwaffeln, am 20.04.2024

Zutaten

100 g Reismehl	50 g Amarantmehl
50 g Kartoffelstärke	50 g gemahlene Haselnüsse
1 TL Guarkernmehl	1 TL Backpulver
100 ml Rapsöl	200 ml stilles Mineralwasser
Salz	1/2 TL Chiliflocken
100 g Räuchertofu	Öl für das Waffeleisen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 46 g F, 17 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle mit Speisestärke, gemahlene Haselnüssen, Guarkernmehl und Backpulver mischen. Das Rapsöl mit dem Mineralwasser unter die Mehlmischung rühren und zu einem glatten Teig verrühren. Mit ½ TL Salz und Chiliflocken würzen. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und unterheben.
2. Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe aufheizen und mit Öl bestreichen. Pro Waffel 3-4 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben. Waffeleisen schließen und den Teig in 2-3 Min. zu goldbraunen Waffeln backen.