

Rezept

Veganer Sonntags-Waffelturm

Ein Rezept von Veganer Sonntags-Waffelturm, am 17.04.2024

Zutaten

Für die Füllung:

- 70 g Erdnussbutter
- 1 EL Ahornsirup
- je 80 g Himbeeren und Blaubeeren

Für die Waffeln:

- 200 g Weizenmehl oder Dinkelvollkornmehl
- 1 leicht geh. TL Backpulver (ersatzweise Natron)
- 2 EL Speisestärke
- 50 g Buchweizenflocken (ersatzweise Hafer- oder Dinkel-flocken; Kleinblatt)
- 1 Vanilleschote
- 250 g Nussahne (siehe Rezept-Tipp unten; ersatzweise Kokosmilch)
- 2 TL Chia-Samen (ersatzweise 1 EL geschrotete Leinsamen)
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 150 ml Sprudelwasser
- 50 g Ahornsirup

Außerdem:

- 1 - 2 EL neutrales Pflanzenöl für das Waffeleisen
- 20 g Zartbitterkuvertüre (ersatzweise Zartbitterschokolade, mind. 60 % Kakaogehalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Waffeln | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 28 g F, 11 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Für die Füllung die Erdnussbutter mit 125 ml Wasser aufkochen, glatt rühren und vom Herd nehmen, sobald sich eine cremige Masse gebildet hat. Mit 1 EL Ahornsirup abschmecken. Die Beeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Waffeln Mehl, Backpulver, Stärke und Flocken in einer Schüssel vermengen.
3. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark mit Nussahne, Chiasamen, Pflanzenöl und Ahornsirup verrühren. Die Mischung ca. 5 Min. quellen lassen. Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen.

4. Die Chia-Nuss-Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und die Masse mit einem Löffel rasch zu einem homogenen Rührteig verarbeiten. Das Sprudelwasser erst ganz zum Schluss unterrühren.

5. Das Waffeleisen ganz leicht fetten und pro Waffel 1 Schöpflöffel Teig in die Mitte des Eisens geben. Das Eisen zuklappen und die Waffeln nacheinander in je 2 - 4 Min. goldbraun backen. Zum Auskühlen auf ein Kuchengitter legen.

6. Die Kuvertüre fein hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen.

7. Auf einen Teller 1 Waffel legen, 1 gehäuften EL Erdnusscreme in Klecksen daraufgeben. 1 EL Him- und Blaubeeren auf die Waffel streuen und eine weitere Waffel darauflegen. Auf diese Weise fortfahren, bis alle Waffeln aufgebraucht sind. Den Waffelturm mit der übrigen Erdnusscreme und den restlichen Beeren verzieren und mit der flüssigen Kuvertüre beträufeln.