

SÜSSKARTOFFEL-WAFFELN

Zutaten
(für 5 Stück)
200 g Süßkartoffeln, geputzt
125 g Möhren, geschält
150 g Kichererbsen, gegart
3 EL Albaöl
80 g Dinkelvollkornmehl
2 Eier (M)
1 EL Albaöl für das Waffeleisen

Zubereitung
Süßkartoffeln und Möhren klein schneiden und in einem kleinen Topf in 3 EL Albaöl unter Zugabe von 1 EL Wasser etwa 5 Minuten dünsten.
Kichererbsen hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.
Die Gemüsemischung pürieren.
Das Dinkelvollkornmehl und die Eier zum Gemüsebrei geben und alles miteinander gut vermengen.
Den Teig mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
Das Waffeleisen mit etwas Albaöl auspinseln und erhitzen. Jeweils einen Schöpflöffel Teig in das Waffeleisen geben und die Waffeln bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten ausbacken.

Tipp
Die Waffeln schmecken am besten frisch gebacken.
Ausgekühlte Waffeln sind auch sehr gut zum Mitnehmen und für ein Picknick geeignet.

Nährwertinformation pro Stück:
238 kcal | 13 g Fett | 6 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate | 84 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®