

REZEPT FÜR VEGANE MÖHREN-QUINOA-WAFFELN



VEGANE MÖHREN-QUINOA-WAFFELN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 4-5 Stück | 55 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 60 g Quinoa
- 250 ml Orangensaft
- 1 Möhre (ca. 150 g)
- 120 g vegane Margarine
- 100 g SweetFamily Bio-Puderzucker
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1 Prise Salz
- 220 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL Backpulver
- Öl für das Waffeleisen
- zum Bestäuben etwas SweetFamily Bio-Puderzucker



5403

ZUBEREITUNG

493

Kcal

Pro Stück (bei 5)
ca.

9

Gramm

Eiweiß

65

Gramm

Kohlenhydrate

21

Gramm

Fett

1. Quinoa auf einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Mit 200 ml Orangensaft in einem Topf gut verrühren und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten weich köcheln, bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Quinoa auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

2. Möhre schälen, raspeln und 120 g abwiegen. Margarine, Bio-Puderzucker, Orangenschale, Koriander und Salz cremig schlagen. Orangen-Quinoa und Möhrenraspel unterheben. Dinkelmehl mit Backpulver mischen und mit übrigem Orangensaft kurz unterrühren.

3. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Öl einpinseln. Pro Waffel ca. 2 EL Teig hineingeben und ca. 4 Minuten goldbraun backen. Mit Bio-Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit einigen Möhrenraspeln bestreut warm servieren.