



Süßkartoffel-Kichererbsen Waffeln mit Pesto-Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 470 kcal / 1970 kJ
Eiweiß: 18 g Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 32 g

Zubereitungszeit:
40 Min

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln mit Kichererbsen Mehl, Eiern, Milch, Hanfsamen, Chili- und Tomatenflocken, Salz und Pfeffer vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
2. Das Waffeleisen vorheizen und leicht einfetten. Einen Teil des Teiges in das Waffeleisen geben und goldbraun backen. Dies je nach Waffeleisen- und Größe wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
3. Für den Dip kalifornische Walnüsse kurz trocken in einer vorgeheizten Pfanne etwas rösten, abkühlen lassen. Hüttenkäse mit Paprikawürfeln, kleingeschnittenen Radieschen vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Walnüsse mit dem Pesto und frisch gehacktem Basilikum gründlich vermengen und mit dem Dip zu den Waffeln servieren.

Tipp: Unter den Süßkartoffel Teig noch 1 EL gehackte Kräuter mischen, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Bärlauch.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Waffeln:

- 400 g Süßkartoffeln, geschält und gerieben
- 100 g Kichererbsen Mehl
- 2 Eier
- 150 ml Milch (oder eine pflanzliche Alternative)
- 2 EL Hanfsamen
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1 TL Tomatenflocken
- 1 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den Dip:

- 120 g kalifornische Walnüsse
- 400 g High Protein Hüttenkäse
- 1/2 rote und gelbe Paprika, kleingewürfelt
- 6 Radieschen
- Eine Prise Kurkuma, grob gestoßener Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 2 TL Pesto Genovese
- Etwas frisch gehackter Basilikum