



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Orientalische Linsenwaffeln mit Joghurt-Mandel-Topping



Zutaten Für 10 Waffeln

- 100 g Alnatura Gelbe Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Alnatura Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Alnatura Kurkuma gemahlen
- 1 TL Alnatura Backpulver
- 2 EL Alnatura Weizenmehl Type 550
- ½ TL Alnatura Meersalz
- Abrieb von 1 Zitrone
- 2 EL Alnatura Italienisches natives Olivenöl extra
- 1-2 Msp Alnatura Cayennepfeffer gemahlen
- 5 Stängel Minze
- 100 g Alnatura Joghurt mild 3,8 % Fett
- 100 g Alnatura Speisequark Magerstufe
- Alnatura Bratöl zum Einfetten
- 40 g Alnatura Mandeln gehackt
- 20 g Alnatura Gojibeeren

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 45 min +
ca. 1 h 30 min Einweichzeit

1. Linsen 1 h 30 min in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.
2. Linsen, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Kurkuma, Backpulver, Mehl, Salz, Zitronenabrieb, Olivenöl und Cayennepfeffer zu einer feinen Masse pürieren und 30 min kühl stellen.
3. In der Zwischenzeit Dip zubereiten. Dazu Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Joghurt mit den Minzblättern glatt pürieren und Quark unterheben.
4. Ein Waffeleisen für belgische Waffeln vorheizen und ggf. etwas fetten. Mit einem Teelöffel 4 walnussgroße Portionen Teig hineingeben und in etwa 1,5-2 min knusprig backen.
5. Waffeln mit Minz-Dip, gehackten Mandeln und Gojibeeren servieren.
6. Zusammen mit Gojibeeren und Dinkel Crunchy auf dem Müsli verteilen.

Tip: Die Waffeln kann man gut einfrieren. Später direkt in den Toaster stecken und auf hoher (nicht der höchsten) Stufe toasten. Das Rezept ist für ein rechteckiges Waffeleisen (belgische Waffeln) gedacht. Dabei füllt die Teigmenge nicht die ganze Fläche aus – die Waffeln werden kleiner.