VEGANE KÜRBIS-WAFFELN

ZUTATEN (für ca. 8 Waffeln)

- 250 g Hokkaido-Kürbis (ohne Kerne)
- 300 ml Sojadrink
- 2 TL Apfelessig
- 50 g Kokosnussöl, flüssig
- 4 TL Ahornsirup
- 250 g Weizenmehl Type 550
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 2 TL geschroteter Leinsamen
- 2 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ¼ TL gemahlene Nelken
- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL Salz

AUSSERDEM

- Ahornsirup

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 177 kcal
- 5 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 26 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Auf mittlerer Schiene etwa 15-20 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist. Den Kürbis anschließend in einer Schüssel mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. In einer Schüssel Kürbispüree, Sojadrink, Apfelessig, flüssiges Kokosnussöl und Ahornsirup mit dem Schneebesen vermischen.
3. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver, Leinsamen, Gewürze und Salz vermengen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Das Waffeleisen aufheizen und jeweils einige Esslöffel Teig in das Waffeleisen geben. Die Waffeln goldbraun backen.
5. Die Waffeln mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Reiser Rät

Die Waffeln lassen sich gut einfrieren und sind im Toaster schnell wieder aufgetaut und knusprig. Statt Ahornsirup auf den fertigen Waffeln schmeckt auch Puderzucker gemischt mit etwas Zimt sehr lecker. Anstatt der einzelnen Gewürze kann man auch 3 TL der Gewürzmischung vom Pumpkin Spice Latte nehmen.

XXXLutz MEIN MÖBELHAUS.