

Rezept: herzhafte Waffeln mit Hummus und Grillgemüse

Brennwerte	2100 kJ 501 kcal
Eiweiß	15,2 g
Kohlenhydrate	73 g
Fett	13 g

Vorbereitung	30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	10 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten



FOOD FACTS

Kichererbsen sind eine wunderbare Proteinquelle – auch in Form von Hummus. - Die neue Sommerfrische ist da! Mit seinem cremigen Geschmack und auf hundertprozentig pflanzlichen Zusammensetzung eignet sich das Rezept nicht nur als leckere Abwechslung zur herkömmlichen Waffel,

sondern auch für Veganer:innen. -
Durch den hohen Gemüseanteil sind die
Waffel-Sandwiches reich an
Ballaststoffen.

EIN REZEPT FÜR HERZHAFTE WAFFELN - LECKER UND GENIAL! MIT DIESEM REZEPT BEKOMMT DER WAFFEL-KLASSIKER EIN GANZ ANDERES GESICHT

Dieses leckere Waffel-Sandwich mit Hummus und Grillgemüse ist die perfekte Alternative zu süßen Waffeln. Es besticht durch seinen vollmundigen Geschmack, das frische Gemüse und selbst gemachten Hummus. Das unwiderstehliche Sandwich eignet sich nicht nur als Snack für zwischendurch: Durch das Grillgemüse ist es reich an Ballaststoffen, hält lange satt und eignet sich so sogar als [Snackmahlzeit](#) zwischendurch – oder zum Backen [mit Ihren Kindern!](#) Jetzt das herzhaftes Waffel-Sandwich probieren und genießen.

Rezept: herzhafte Waffeln mit Hummus und Grillgemüse

4 PORTIONEN  normal

8 getrocknete Tomaten
150 g Deli Reform Sommerfrische
1 EL geschrotete Leinsamen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
300 g Mehl
2 TL Backpulver
210 ml Mineralwasser
60 g Erbsen (tiefgekühlt)
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Cumin
1 Zucchini (ca. 200 g)
1 rote Paprika (ca. 250 g)
1 kleine Aubergine (ca. 350 g)

1 WAFFELTEIG VORBEREITEN UND WAFFELN BACKEN

Tomaten fein hacken. 140 g Deli Reform Sommerfrische mit Leinsamen, Tomaten, Salz und Pfeffer schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit Mineralwasser unterrühren – und fertig ist der Waffelteig! Teig portionsweise in einem eckigen Waffeleisen zu 8 Waffeln ausbacken und diese auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 HUMMUS ZUBEREITEN

Erbsen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Erbsen mit 1 EL Kochwasser, Kichererbsen, übriger Deli Reform Sommerfrische und Zitronensaft fein pürieren und mit Cumin, Salz und Pfeffer abschmecken. Et voilà, fertig ist das Erbsen-Hummus!

3 ZUCCHINI, AUBERGINE, PAPRIKA

Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Gemüse in einer Grillpfanne fettfrei auf hoher Stufe rösten. 4 Waffeln mit dem selbst gemachten Hummus bestreichen, mit Grillgemüse belegen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit übrigen Waffeln abdecken und Waffel-Sandwich mit Hummus und Grillgemüse servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>