

Rezept 7 / 0: Hirsewaffel mit Linsenpaste

200 g Hirseflocken
 200 g Hirsemehl
 1 Prise Wasser
 1 Prise Salz

zugeben bis ein fester Teig entsteht
 untermengen.

Evtl. noch etwas Wasser dazugeben, falls der Teig zu fest ist.

Waffeln 6 - 8 Minuten ausbacken. Die Waffel ist fertig, wenn kein Dampf mehr aus dem Waffeleisen aufsteigt.

Waffelteig kann man bis zu 5 Tagen in einer Schüssel mit Deckel im Kühlschrank aufbewahren.

Um Zeit zu sparen, kann man Waffeln im Voraus backen und eine Schicht Butterbrotpapier zwischen die abgekühlten Waffeln legen und in einer Tüte einfrieren. Bei Bedarf Portionsweise entnehmen und im Toaster tosten.

2 Karotten
 150 g rote Linsen
 Kleines Stück Ingwer
 1 Prise Salz

putzen, in Scheiben schneiden mit

ca. 30 Min. in Salzwasser kochen.

schälen, würfeln in Öl und

anbraten.

Karotten, Linsen, Ingwer und Salz in einer Küchenmaschine mit rotierendem Messer zu einer cremigen Paste verrühren.

Lebensmittel

Karotte
 Hirse
 Linse
 Ingwer

Fleisch: Nein

Fisch: Nein

Butter: Nein

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein