

Våfflor med hummus och teriyakilök med timjan

Total tid **170 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **150 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.818 kJ / 673 kcal

Fett: **43,3 g** Protein: **7,4 g**
Kolhydrater: **59,9 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Våfflor:

320 g vegansk naturell yoghurt
125 ml växtbaserad mjölk
4 msk olja
130 g rismjöl
80 g potatismjöl
1 tsk psylliumfröskal
1 tsk bakpulver
1 tsk Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås

Hummus:

100 g kikärter
1 tsk bakpulver
2 msk tahinipasta
0,5 citron
1 liten vitlöksklyfta
1 tsk Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
0,5 tsk spiskummin
4 msk olivolja

Teriyaki lök:

1 lök
1 msk olivolja
0,5 tsk Kikkoman naturligt bryggd Tamari glutenfri sojasås
1 nypa peppar
1 msk Kikkoman Glutenfri Teriyakimarinad
1 msk färska timjanblad

Dessutom:

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm vegansk yoghurt till rumstemperatur. Tillsätt den växtbaserade mjölken och oljan och blanda. Tillsätt rismjöl, potatismjöl, psylliumfröskal, bakpulver och Kikkoman sojasås. Blanda ordentligt.

Steg 2

Använd den förberedda smeten för att baka våfflorna.

Steg 3

Blötlägg kikärtorna över natten i vatten med ½ tsk bakpulver. Skölj, täck med färskt vatten och tillsätt ytterligare ½ tsk bakpulver. Koka i ca 2 timmar tills kikärtorna är mjuka. Medan de avrunna kikärtorna fortfarande är varma, blanda dem med tahini, citronsaft, vitlök, Kikkoman sojasås och spiskummin. Purea blandningen i en bra mixer tills den har en slät, sammetslen konsistens och tillsätt gradvis olivoljan.

Steg 4

Skär löken i strimlor, stek i olivolja i några minuter och tillsätt sedan Kikkoman sojasås. När löken är mjuk, tillsätt Kikkoman Teriyaki marinad och timjanblad och fräs lite längre.

Steg 5

Bred våfflorna med hummus och toppa sedan med den skivade avokadon och teriyakilöken. Garnera

1

avokado
Timjan till garnering

med färsk timjan och servera.