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	kikärtor
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.