

Karottenwaffeln - vegan

Zutaten (für ca. 15 Stück)

- 4 große Karotten
- 1 Zucchini
- 500g Dinkelmehl
- 1 EL Sojamehl
- 2 TL Backpulver
- 50g Margarine (weich)
- 150ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 150ml Haferdrink
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz

Zubereitung

- 1) Wasche dein Gemüse und rasple es in grobe Streifen.
- 2) Mische Dinkelmehl, Sojamehl, Backpulver und Gewürze in einer großen Rührschüssel und gib dann das geraspelte Gemüse dazu.
- 3) Nun rühre nach und nach die Flüssigkeiten (Wasser und Haferdrink) sowie die weiche Margarine unter.
- 4) Vermenge alles gut, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist.
- 5) Fette das heiße Waffeleisen ein und gib eine Kelle Teig dazu. Warte, bis die Waffel die gewünschte Bräune erhalten hat und lass sie dann auf einem Teller kurz abkühlen. Wiederhole das Backen, bis kein Teig mehr übrig ist und lass dir die Waffeln schmecken!

