

Vafler med hummus og teriyaki-løg med timian

Samlet tid **170 min.** 20 min. Arbejdstid **150 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2818 kJ / 673 kcal

Fedt: **43,3 g** Protein: **7,4 g**
Kulhydrater: **59,9 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

Vafler:

320 g vegansk yoghurt, naturel
125 ml plantebaseret mælk
4 spsk. olie
130 g rismel
80 g kartoffelstivelse
1 tsk. loppefrøskaller
1 tsk. bagepulver
1 tsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Tamari Glutenfri
Sojasauce

Hummus:

100 g kikærter
1 tsk. bagepulver
2 spsk. tahinpasta
0,5 citron
1 lille fed hvidløg
1 tsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Tamari Glutenfri
Sojasauce
0,5 tsk. spidskommen
4 spsk. olivenolie

Teriyaki-løg:

1 løg
1 spsk. olivenolie
0,5 tsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Tamari Glutenfri
Sojasauce
1 nip peber
1 spsk. Kikkoman Glutenfri
Teriyaki Marinade
1 spsk. friske timianblade

FREM GANGSMÅDE

Step 1

Varm den veganske yoghurt op til stuetemperatur. Tilsæt den plantebaserede mælk og olie og bland det hele sammen. Tilsæt rismel, kartoffelstivelse, loppefrøskaller, bagepulver og Kikkoman sojasauce. Bland det hele godt sammen.

Step 2

Brug dejen til at bage vafler.

Step 3

Sæt kikærterne i blød natten over i vand blandet med ½ tsk bagepulver. Skyl dem og dæk dem med friskt vand og tilsæt ½ tsk bagepulver. Lad dem koge i cirka 2 timer, indtil kikærterne er møre. Hæld vandet fra og bland dem med tahin, citronsaft, hvidløg, Kikkoman sojasauce og spidskommen, mens de stadig er varme. Blend det hele, indtil blandingen er jævn og fløjsblød. Tilsæt olivenolie lidt efter lidt.

Step 4

Skær løget i strimler, steg dem i olivenolie i et par minutter og tilsæt derefter Kikkoman sojasauce. Så snart løgskiverne er møre, tilsæt Kikkoman teriyaki marinade og timian og lad det stege lidt endnu.

Step 5

Spred hummus ud på vaflerne, læg skiveskåret avocado ovenpå og til sidst teriyaki-løg. Pynt med

Derudover:

- 1** avocado
- Timian som pynt

frisk timian inden servering.