

Vegane herzhafte Waffeln mit Lauch

Zutaten für etwa 6 (belgische) Waffeln

- 200 g Porree bzw. Lauch
- 250 Mehl | z.B. Dinkelmehl Type 630
- 300 ml Pflanzendrink | z.B. Haferdrink
- 110 g vegane Butter oder Margarine
Zimmertemperatur
- 2 EL Haferflocken | Feinblatt oder Kernige
- 1 bis 2 EL frische oder getrocknete Kräuter
z.B. Petersilie oder Schnittlauch
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 1 Schuss Sprudelwasser bzw. Mineralwasser

Hilfsmittel:

- Waffeleisen | wir benutzen dieses belgische Waffeleisen für diese Waffeln und sind sehr zufrieden mit dem Gerät
- Öl zum Einfetten des Waffeleisens
- größere Schüssel
- Pfanne und Herdplatte
- Schneebesen oder Silikonschaber
- kleinere Kelle für den Waffelteig

Nährwertangaben pro 100 g: 213 kcal | 24 g KH | 4 g E | 11 g F

Abkürzungen: ml = Milliliter | g = Gramm | EL = Esslöffel | TL = Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E = Eiweiß | kcal = Kalorien

Zubereitung der herzhaften Waffeln

1. Lauch vorbereiten: Den Lauch säubern und in Ringe oder sehr feine Stücke schneiden. Danach 1 EL der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin für etwa 5 Minuten anbraten. Mit einer Prise Salz würzen.

2. Waffelteig zubereiten: Dafür das Mehl, ca. 1/2 TL Salz und das Backpulver in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Die Butter, den Pflanzendrink und 1 Schuss Sprudelwasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Hierfür eignet sich z.B. ein Schneebesen, ein Silikonschaber oder ein Küchengerät sehr gut.

Im Anschluss den Lauch unter den Teig heben.

3. Vegane herzhafte Waffeln backen: Das Waffeleisen nach Herstellerangaben erhitzen und nach Bedarf mit Öl benetzen. Pro Waffel etwa 3 bis 5 EL in das Waffeleisen füllen und solange backen, bis die Waffeln fest und goldbraun sind.

