

Wafels met hummus en teriyaki-ui met tijm

totale tijd **170 min.** 20 min. voorbereidingstijd **150 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2818 kJ / 673 kcal

Vetten: **43,3 g** Eiwitten: **7,4 g**
Koolhydraten: **59,9 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

Wafels:

320 g veganistische natuurlijke yoghurt
125 ml plantaardige melk
4 eetlepels olie
130 g rijstmeel
80 g aardappelzetmeel
1 theelepel psylliumvezels
1 theelepel baksoda
1 theelepel Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari
Glutenvrije Sojasaus

Hummus:

100 g kikkererwten
1 theelepel baksoda
2 eetlepels tahinpasta
0,5 citroen
1 klein teentje knoflook
1 theelepel Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari
Glutenvrije Sojasaus
komijn

0,5

theelepel

4 eetlepels olijfolie

Teriyaki-ui:

1 ui
1 eetlepel olijfolie
0,5 Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari
Glutenvrije Sojasaus
1 snufje peper
1 eetlepel Kikkoman Glutenvrije

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm de veganistische yoghurt tot kamertemperatuur. Voeg de plantaardige melk en olie toe en meng. Voeg de rijstbloem, het aardappelzetmeel, de psylliumvezels, baksoda en Kikkoman Sojasaus toe. Meng grondig.

Stap 2

Gebruik het voorbereide beslag om wafels te bakken.

Stap 3

Week de kikkererwten een nacht in water met een ½ theelepel baksoda. Spoel af, bedek met vers water en voeg nog een ½ theelepel baksoda toe. Kook ongeveer 2 uur tot de kikkererwten zacht zijn. Terwijl de uitgelekte kikkererwten nog warm zijn, meng je ze met de tahinpasta, het citroensap, de knoflook, Kikkoman Sojasaus en komijn. Pureer het mengsel in een goede blender tot het een gladde, fluweelachtige consistentie heeft en voeg geleidelijk de olijfolie toe.

Stap 4

Snijd de ui in reepjes, fruit enkele minuten in olijfolie en voeg Kikkoman Sojasaus toe. Voeg Kikkoman Teriyaki Marinade en tijmblaadjes toe als de ui zacht is en bak nog even.

Stap 5

1 eetlepel

Teriyaki Marinade
verse tijmblaadjes

Daarnaast:

1

avocado
Tijm voor garnering

Besmeer de wafels met hummus en beleg ze vervolgens met de plakjes avocado en teriyaki-ui. Garneer met verse tijm en serveer.