ERBSENWAFFELN OHNE EI

Schwierigkeit: einfach / ca. 30 Min. Arbeitszeit

Schonmal Waffeln ohne Eier gebacken? Dieses Rezept von Cecilia Antoni, das uns das Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne zur Verfügung gestellt hat, macht's möglich. Denn in diesen Waffeln steckt Erbsenmehl, das mit seinem hohen Eiweißanteil für eine ebenso gute Bindung sorgt. Kleiner Tipp für mehr Abwechslung: Probiert die Waffeln doch mal sowohl in der süßen Variante mit Minze und Ahornsirup als auch herzhaft mit Spinat und Muskat! (Foto: Cecilia Antoni, beanbeat.de)

ZUTATEN

ca. Für 4 Portionen

120 gr	Erbsenmehl
120 gr	Dinkelmehl
2 TL	Weinstein-Backpulver
50 ml	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
250 ml	Wasser (gern auch kohlensäurehaltiges Mineralwasser)
1 EL	Apfelessig
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel Erbsenmehl, Dinkelmehr und Backpulver mischen. Öl, Wasser, Essig und eine Prise Salz dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Wer es herzhaft mag, kann Spinat klein schneiden, eine Zwiebel würfeln und etwas Muskatnuss reiben. Alles unter den Teig heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die süße Variante, kratzt man eine Vanilleschote aus, schneidet Minze klein und reibt etwas Zitronenschale ab.

Alles in den Teig mischen und mit etwas Ahornsirup süßen.

Dann nur noch das Waffeleisen leicht einfetten und die Waffeln ausbacken.