

Yüksek Protein Mercimek Waffle

Toplam 25 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 7/10

Yüksek protein mercimek waffle; un yerine 1 slat 1 m 1 z mercimek baz 1 ayal 1 yumurta ve yoğurtla pürüzsüzleştirilen waffle hamuru kabartma tozu ve kimyonla aromalandır 1 r 1 u yurucu ve gluten-free brunch tabağına dönüşür.

Malzemeler

- 1 su bardağı 1 m 1 z mercimek
- 2 adet Yumurta
- 150 gr Yoğurt
- 1 çay kaşığı 1 Kabartma tozu
- 0.5 tatlı kaşığı 1 Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı 1 Kimyon
- 1 yemek kaşığı 1 Zeytinyağı

Yapılı

1. 1 m 1 z mercimeği 1 y 1 kay 1 5 dakika 1 s 1 calsuda bekletin; süzgeçten geçirin.
2. Mercimek, yumurta, yoğurt, kabartma tozu, tuz ve kimyonu blender'a al 1 pürüzsüz hamur olana kadar 1 dakika çekin.
3. Waffle makinesini 1 s 1 y 1 zeyini zeytinyağıyla yağlayın.
4. Hamuru kepçeyle waffle çukurlar 1 n paylaşt 1 r 1 kapağı kapat 1 n 8 dakika alt 1 n rene gelene kadar pişirin.
5. 1 s 1 calk waffle'lar 1 tabağa al 1 p yoğurt veya sahanda yumurtayla servis edin.

PÜF NOKTASI

Mercimeği 20-30 dakika 1 s 1 calsuda bekletin; blender'da pürüzsüz hamur olur. Hamur kal 1 r ise 1-2 yemek kaşığı su ekleyebilirsiniz; çok ince waffle dağılır.

SERVIS ÖNERİSİ

1 s 1 calk waffle'lar 1 tabağa al 1 p üzerine yoğurt yat 1 r 1 s teğe bağ 1 l avokado, sahanda yumurta veya zeytinyağıyla servis edin.

Alerjenler

Süt

Yumurta