



Tomaten-Mozzarella-Waffeln mit Basilikum-Dip

(6 Portionen)

Zutaten

Waffeln

2		Tomaten (mittelgroß)
125	g	Mozzarella
2	EL	fein gehackter Basilikum
80	g	Amaranthmehl
100	g	Maismehl
70	g	Reismehl
1	TL	Flohsamenschale, gemahlen
1 ½	TL	Backpulver
2		Eier (Klasse M)
150	ml	Wasser
100	g	Crème fraîche
4	EL	Olivenöl
1 1/2	TL	Jodsalz
		Fett für das Waffeleisen



Dip

250	g	Speisequark, Magerstufe
100	g	Crème fraîche
3	EL	Milch 1,5 % Fett
1	EL	Olivenöl
		Jodsalz
		Pfeffer
		fein gehackter Basilikum

Zubereitung

Waffelteig

- Tomaten und Mozzarella in sehr kleine Würfel schneiden (~ 0,5 cm)
- frischen Basilikum fein hacken
- Amaranth,- Reis- und Maismehl mit Flohsamenschalen und dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben
- Eier, Wasser, Crème fraîche, Olivenöl und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren
- Tomaten, Mozzarella und Basilikum unterheben
- Waffeleisen vorheizen und mit Öl fetten
- 2-3 Esslöffel Teigmasse darauf geben und die Waffel ausbacken
- Waffeln vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Teller anrichten

Dip

- Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren, frisches Basilikum nach Belieben hinzufügen

Nährstoffangaben

	Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt:	2815	11788	99,5 g	174,0 g	198,0 g	16	16,8 g
Pro Portion:	469	1965	16,6 g	29,0 g	33,1 g	3	2,8 g