



## Herzhafte Maiswaffeln mit Pico de Gallo

### FÜR 8 WAFFELN

Für die Waffeln:

**250 g Maismehl** ■  $\frac{3}{4}$  EL Backpulver  
 ■  $1\frac{1}{2}$  EL Rapsöl ■ 250 ml Wasser  
**300 ml Hafer- oder Reismilch** ■ 1 EL  
**Oregano (getrocknet)** ■ 1 TL Salz

Für den Dip:

**5 Tomaten** ■  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
 ■  $\frac{1}{2}$  Zwiebel ■ 1 Knoblauchzehe  
 ■ 1 Limette ■ 1 rote Chili ■  $\frac{1}{2}$  TL Salz

**1.** Für den Dip die Tomaten würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Chili in feine Ringe schneiden. Koriander hacken, mit den übrigen Zutaten vermischen und den Limettensaft darüber ausdrücken.

**2.** Waffeleisen vorheizen.

**3.** Maismehl, Backpulver, Oregano und Salz in einer Schüssel vermengen. Öl und Hafermilch hinzufügen und gut verrühren. Während des Rührens nach und nach Wasser hinzufügen bis ein glatter, flüssiger, aber nicht wässriger Teig entstanden ist.

**4.** Teig mit einem EL (Menge laut Waffeleisengebrauchsanweisung) einfüllen und etwa 5-7 Min. backen. Heiß mit Pico de Gallo servieren.

**Zeit:** ca. 10 Min. + 20 Min. Bratzeit  
**Pro Portion:** ca. 161 kcal,  
 5 g EW, 4 g F, 24 g KH

Foto: Nadine Horn und Jörg Mayer



Wheatly  
THE VEGAN WAY

NEU!

# Endlich in VEGAN!



## VEGANWURST Merguez

Orientalische Wurstspezialität:  
traditionell schön scharf  
und würzig.

\*vegan \*lactosefrei \*eifrei  
\*palmölfrei \*bio

