

Reiswaffel-Snack.

 **15 Min.**

Vorbereitung

 **15 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

EL Pinienkerne (z.B. Simply Sunny)

g Kichererbsen (aus der Dose)

EL Kichererbsenwasser (Aquafaba)

kleine Knoblauchzehe(n)

mittelgroße Tomate(n)

EL Zitronensaft, frisch gepresst

EL extra natives Olivenöl (z.B. Mitakos)

TL Chili Öl (z.B. Penny Ready)

Salz & Pfeffer

Reiswaffeln

Halme Schnittlauch

1

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. anrösten. Damit sie dir nicht anbrennen, musst du sie regelmäßig wenden. Wenn sie goldbraun sind und duften, kannst du sie zum Abkühlen in eine kleine Schale ullern lassen.

2

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Hälfte der Flüssigkeit auffangen, du brauchst sie später für den Hummus.

3

Jetzt Knoblauch schälen und grob würfeln.

4

Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

5

Jetzt geht es los: Für den Hummus Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Kichererbsenwasser, Olivenöl, Chili-Öl und die Hälfte der gerösteten Pinienkerne in den Mixer geben. Püriere alle Zutaten solange, bis eine cremige Masse entsteht, dann kannst du den Hummus noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn du Sesampaste (Tahin) da hast, dann misch sie auf jeden Fall mit rein.

6

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

7

Jetzt geht es ans Finish: Auf die Reiswaffeln verteilst du jeweils 2 großzügige Esslöffel Hummus und darauf dann die Tomatenscheiben. Zum Schluss streust du die restlichen Pinienkerne und feine Schnittlauchröllchen darüber und fertig ist der schnelle Reiswaffel-Snack!