

Knusprige Waffeln (vegan)



Ganz oft, wenn ich Naschkater frage, was ich denn am Wochenende backen könnte, antwortet er „Was Veganes!“. Er steht total drauf, wenn tierische Produkte in Backwaren ersetzt werden, ohne dass man einen Unterschied schmeckt und freut sich fast noch mehr über gelungene Küchenexperimente als ich.



Spannend finde ich es aber auf jeden Fall, neue Ideen auszuprobieren. Diese Woche hatten wir mal wieder das [Buch von Bear Grylls](#) in der Hand, das ich euch hier auch schon

vorgestellt habe. Darin schreibt er von veganen „Eiern“ aus Leinsamen und das wollten wir natürlich ausprobieren. Das Ergebnis seht ihr hier: herrlich knusprige Waffeln ohne Hühnerei und Laktose. Ich habe mich von Joghurtwaffeln inspirieren lassen und die tierischen Zutaten durch vegane ersetzt.

Das hat wunderbar geklappt, der Teig klebte richtig gut und geschmacklich sind die Waffeln der Himmel für alle Naschkatzen! Für die Eierproduktion braucht ihr einen guten Stabmixer, ich weiß nicht, ob ein ganz schwacher das packt. Ansonsten ist das Rezept einfach nur unkompliziert.

Beim Backen hatte ich am Anfang das Problem, dass es mir die Waffeln auseinander riss – die Oberseite klebte am oberen Eisen, die zweite Hälfte am unteren. Dann backte ich die Waffeln ganz dünn und öffnete das Waffeleisen vorsichtig und das klappte wunderbar.

Ich empfehle also, kein belgisches Eisen für dicke Waffeln zu verwenden – das könnte mit diesem Teig misslingen – und die Waffeln grundsätzlich sehr dünn zu backen.



Hier noch mein Leinsamen-Eier-Rezept:

1 EL Leinsamen

3 EL Wasser

Alles zusammen pürieren. Das ergibt 1 „Ei“ von ca. 30 g. Man kann genauso gut gemahlene Leinsamen verwenden, die hatte ich nur nirgends gefunden.

Für ca. 20 dünne Waffeln:

125 g Margarine
60 g Zucker
4 Leinsamen-Eier
200 g Sojagurt Vanille
250 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 ml Sojadrink Vanille

Margarine und Zucker cremig rühren, dann nach und nach die Eier einrühren. Den Sojagurt dazugeben und alles verrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und über die Masse sieben. Zusammen mit dem Sojadrink zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Waffeleisen aufheizen. Ober- und Unterseite des Eisens leicht einfetten, dann kleine Kleckse des Teigs darauf geben und in ca. 5 Minuten dünne Waffeln backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen. Die Waffeln halten sich einige Tage in einer Keksdose. Sie schmecken aber so gut, dass Aufbewahrung kein Thema sein sollte...

Ich werde gleich mal noch welche naschen, bevor sie alle weg sind. Euch wünsche ich einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith