

# Vafler med hummus og teriyakiløk med timian

total tid **170 min.** 20 min. tilberedningstid 150 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2818 kJ / 673 kcal**

Fett: **43,3 g** Protein: **7,4 g**  
Karbohydrater: **59,9 g**

## INGREDIENSE

### R

2 porsjoner

#### Waffles:

**320 g** vegansk yoghurt naturell  
**125 ml** plantebasert melk  
**4 ss** olje  
**130 g** rismel  
**80 g** potetstivelse  
**1 ts** loppefrøskall  
**1 ts** natron  
**1 ts** Kikkoman Naturlig  
Brygget Tamari Glutenfri  
Soyasaus

#### Hummus:

**100 g** kikerter  
**1 ts** natron  
**2 ss** tahinipasta  
**0,5** sitron  
**1** lite fedd hvitløk  
**1 ts** Kikkoman Naturlig  
Brygget Tamari Glutenfri  
Soyasaus  
**0,5 ts** spisskummen  
**4 ss** olivenolje

#### Teriyakiløk:

**1** løk  
**1 ss** olivenolje  
**0,5 ts** Kikkoman Naturlig  
Brygget Tamari Glutenfri  
Soyasaus  
**1 klype** pepper  
**1 ss** Kikkoman Glutenfri  
Teriyaki Marinade  
**1 ss** ferske timianblader

## TILBEREDNING

### Steg 1

Varm opp vegansk yoghurt til romtemperatur. Tilsett plantebasert melk og olje og rør om. Tilsett rismel, potetstivelse, loppefrøskall, natron og Kikkoman Soyasaus. Rør sammen til en jevn røre.

### Steg 2

Stek vafler av den tilberedte røren.

### Steg 3

Bløtlegg kikertene i vann med ½ ts natron over natten. Skyll av, dekk med nytt vann og tilsett ytterligere ½ ts natron. Kok i ca. 2 timer til kikertene er myke. Sil av kikertene, og mens de fortsatt er varme, blander du dem med tahini, sitronsaft, hvitløk, Kikkoman Soyasaus og spisskummen. Kjør blandingen gjennom en blender til den får en jevn, fløyelsmyk konsistens, og tilsett olivenolje litt etter litt.

### Steg 4

Skjær løken i strimler, stek i olivenolje i noen minutter, tilsett så Kikkoman Soyasaus. Når løken er myk, tilsetter du Kikkoman Teriyaki Marinade og timianblader og steker den litt til.

### Steg 5

Smør hummus på vaflene, topp dem deretter med skivet avokado og teriyakiløk. Garner med fersk timian og server.

**Dessuten:**

- 1** avokado  
Timian til garnityr