



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Erbsewaffeln mit Gurkensalat



Foto: Jürgen Kollmeder

ZUTATEN

150g frische oder tiefgekühlte Erbsen
2 Eier
1 Eigelb
50ml pflanzliche Milch (Hafer oder Mandelmilch)
100g Sahnequark
50g helles Leinsamenmehl
50g geriebener Manchegokäse oder Ziegengouda
1 EL Weinsteinbackpulver
Salz
2 EL gehackter Dill
1 ½ EL Flohsamenschalen
1 Gurke
Pfeffer
1 EL Apfelessig
1 TL milder Senf
200ml Schafmilchjoghurt

ZUBEREITUNG

Erbsen, Eier, Eigelb, Milch und Quark pürieren. Leinsamenmehl, Parmesan, Backpulver, 1 Prise Salz, Dill und Flohsamenschalen unterrühren. 10 Minuten ruhen lassen.
Waffeleisen vorheizen, einfetten. Darin aus dem Teig goldbraune Waffeln backen.
Gurke waschen, fein hobeln, mit Salz, Pfeffer, Essig, Senf verrühren. Joghurt unterrühren. Waffeln und Gurkensalat anrichten, evtl. mit Dill garniert servieren.

Natürlich kann jeder andere Salat dazu serviert werden. Auf dem Foto ist die Beilage frischer, gemischter Gartensalat und Dip aus Quark – Leinöl – und Kräuter.