

# Вафли с хумусом и луком терияки

Общее время 170 мин 20 мин Время подготовки 150 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
**2818 кДж / 673 ккал**

Жиры: **43,3 г** Белки: **7,4 г**  
Углеводы: **59,9 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

2 порции

Вафли:

**320 г** веганского натурального йогурта  
**125 мл** веганского молока  
**4 ст. л.** растительного масла  
**130 г** рисовой муки  
**80 г** картофельного крахмала  
**1 ч. л.** псиллиума или другой клетчатки  
**1 ч. л.** пищевой соды  
**1 ч. л.** Безглютеновый соевый соус Tamari Kikkoman

Хумус:

**100 г** нута  
**1 ч. л.** пищевой соды  
**2 ст. л.** пасты тахини  
**0,5** лимона  
**1** маленький зубчик чеснока  
**1 ч. л.** Безглютеновый соевый соус Tamari Kikkoman  
**0,5 ч. л.** зиры  
**4 ст. л.** оливкового масла

Лук терияки:

**1** луковица  
**1 ст. л.** оливкового масла  
**0,5 ч. л.** Безглютеновый соевый соус Tamari Kikkoman  
**1 щепотка** перца  
**1 ст. л.** Безглютеновый маринад Терияки

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Подогрейте йогурт до комнатной температуры, добавьте молоко и масло и перемешайте. Добавьте рисовую муку, крахмал, псиллиум, соду и соль. Хорошо перемешайте.

### Шаг 2

Из приготовленного теста выпекайте вафли.

### Шаг 3

Замочите нут на ночь в воде с ½ ч. л. соды. Затем промойте и залейте свежей водой, добавив ½ ч. л. соды. Варите около 2 часов, пока нут не станет мягким. Затем слейте воду и, пока нут еще теплый, смешайте его с тахини, лимонным соком, чесноком, соевым соусом Kikkoman и зирой. Взбивайте смесь в мощном блендере до получения однородной, бархатистой консистенции, постепенно добавляя оливковое масло.

### Шаг 4

Нарежьте лук полукольцами и обжаривайте его на оливковом масле в течение нескольких минут, добавив немного соли. Когда лук станет мягким, добавьте маринад Терияки Kikkoman и листья тимьяна и обжарьте еще немного.

### Шаг 5

Намажьте вафли хумусом, затем выложите

**1 ст. л.** Kikkoman  
свежих листьев тимьяна

**Дополнительно:**

**1** авокадо  
Тимьян для украшения

сверху нарезанный авокадо и лук терияки.  
Перед подачей украсьте свежим тимьяном.