

Quinoa vafler

Opskrift til 4 store vafler

Ingredienser

- 125 g quinoa (målt inden kogning)
- 1 stængel forårsløg
- 1/2 squash
- 1 gulerod
- 4 æg
- 100 g revet cheddarost
- 100 g feta
- 40 g havregryn
- godt med salt og peber
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 nip cayennepeber

Sådan gør du

1. Skyl quinoa grundigt i koldt vand. Kog det efter anvisning på pakken
2. Snit forårsløg fint og riv squash og gulerod. Pres det "værste" væske fra og kom det i en skål
3. Kom den kogte quinoa i skålen sammen med æg, feta, revet ost, havregryn og krydderier. Rør det sammen
4. Tænd et vaffeljern og kom lidt fedtstof ved
5. Kom en god skefuld dej i, opskriften her giver 4-5 store vafler hvis du bruger et belgisk vaffeljern. Giv vaflerne 6-7 minutter, så de bliver helt sprøde og gyldne.