

Yüksek Protein Mercimek Waffle

Toplam 25 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 7/10

Mercimek bazlı waffle, un yerine bakliyat kullanarak kahvaltıda daha tok tutan bir alternatif sunar.

Malzemeler

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 2 adet Yumurta
- 150 gr Yoğurt
- 1 çay kaşığı kabartma tozu

Yapılış

- Mercimeği 20 dakika suda bekletin.
- Mercimek, yumurta, yoğurt ve kabartma tozunu blenderda çekin.
- Karışımı waffle makinesinde 8 dakika pişirip yoğurtla servis edin.

PÜF NOKTASI

Mercimeği 1 saat suda bekletmek blenderda daha pürüzsüz karışım verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında yoğurt koyarak sıcak servis edin.

Alerjenler

Süt

Yumurta