



## GEMÜSESTICKS MIT APRIKOSENHUMMUS

### MIT EISEN UND BALLASTSTOFFEN

100 g Kichererbsen (Dose) • 20 g Soft-Aprikosen • 1 Knoblauchzehe • 40 ml Olivenöl • 3 TL Zitronensaft • Salz • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben) • 1 kleine Möhre • ¼ Kohlrabi • 1 Scheibe Lieblingsbrot • 1 Portion Lieblingsbelag (z. B. Butter, Käse, Gemüseaufstrich, s. S. 86)

Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 350 kcal, 8 g E, 17 g F, 34 g KH

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Soft-Aprikosen klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Kichererbsen, Aprikosen, Knoblauch, Öl, 2 TL Zitronensaft, ¼ TL Salz und nach Belieben den gemahlene Kreuzkümmel in einen Blitzhacker geben und fein pürieren.

3. Den Aprikosenhummus mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Möhre und den Kohlrabi putzen, schälen und in Stifte schneiden.
5. Etwa 50 g Hummus in ein kleines Gefäß mit fest schließendem Deckel oder ein Schraubglas füllen. Das Brot nach Wunsch belegen und zusammen mit den Gemüsestiften in eine Brotbox füllen. Den Behälter mit dem Aprikosenhummus dazugeben.

### GENUSS MAL ZWEI

Abgedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt ist das Aprikosenhummus etwa 7 Tage haltbar.

Also am besten innerhalb der nächsten Tage aufbrauchen, z. B. als Nachmittagssnack oder als feiner Brotbelag zum Abendessen.

## HERZHAFTE WAFFELN MIT OBST-QUARK

### OHNE BROT

150 g Möhren • 125 g Haferflocken • 50 g Emmentaler (am Stück) • 2 Eier • 50 g zimmerwarme Butter • 100 ml Vollmilch • 50 g gemahlene Mandeln • Salz • 100 g Quark (20% Fett) • 2 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille • gemischtes Obst nach Wahl

Für 4 Stück • 40 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 440 kcal, 18 g E, 27 g F, 26 g KH

1. Die Möhren putzen, schälen und auf der Haushaltsreibe fein raspeln. Die Haferflocken im Blitzhacker fein zermahlen. Den Emmentaler fein reiben.

2. Eier und Butter in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die Milch zugeben und unterrühren. Gemahlene Haferflocken, Mandeln und ¼ TL Salz untermischen, dann Möhren und Emmentaler unterheben. Den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen den Quark und die gemahlene Vanille verrühren. Das Obst waschen, putzen und bei Bedarf klein schneiden.
4. Das Waffeleisen vorheizen, ein Viertel des Teiges mittig hineingeben, den Deckel schließen und in 6–7 Min. eine goldbraune

Waffel backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus dem übrigen Teig in dieser Weise drei weitere Waffeln backen.

5. Eine Waffel in die Brotbox packen. Den Quark in ein Schraubglas füllen, das Obst dazugeben und das Glas verschließen.

### FÜR DEN VORRAT

Die Waffeln können sehr gut auch auf Vorrat gebacken und tiefgekühlt aufbewahrt werden. Vor dem Verzehr direkt aus dem Tiefkühler nehmen und im Toaster aufbacken.

