

Hummus-Reiswaffeln

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 1 bis 2
Proteingehalt: 10 g



Du benötigst:

- ✓ 3 Reiswaffeln
- ✓ Hummus-Aufstrich (Tomate / Basilikum)
- ✓ 1 bis 2 kleine Gurken
- ✓ 3 Gouda-Scheiben (geschnitten, fettarm)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Eventuell Kräuter
- ✓ Messer zum Bestreichen

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Reiswaffeln mit dem Hummus-Aufstrich vorsichtig und großzügig bestreichen
2. Eventuell noch mit Salz, Pfeffer oder mit anderen Kräutern nachwürzen
3. Die geschnittenen Gouda-Scheiben auf den Hummus-Aufstrich legen
4. Gurken waschen und in Streifen schneiden
5. Die geschnittenen Gurkenstreifen auf den Gouda-Käse legen
6. Eventuell noch Kräuter auf die Gurken streuen und auf einem Teller servieren

Vplatten-Tipp

- Diese schnelle Vorspeise eignet sich auch als Frühstück oder als Snack
- Anstatt der Gurke kannst du auch Essiggurken, Tomaten, Paprika verwenden
- Experimentiere auch mit anderen fettarmen (selbstgemachten) Aufstrichen
- Für mehr Protein kannst du auch Magerquark zum Hummus-Aufstrich mischen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

