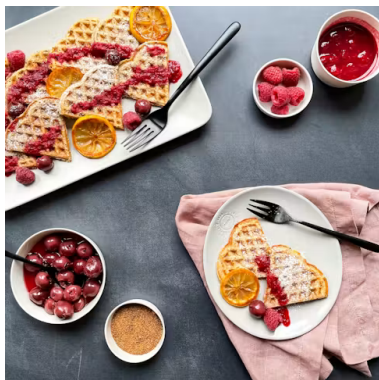




Citrónovo-zázvorové chia vafle

🕒 20–25 Min 

Príprava

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

Na vafle

190 g	Ovsené vločky, drvené
30 g	Mandle, mleté
3 ks	Vajcia
50 g	Kokosový olej
200 ml	Mandľové mlieko
50 g	Grécky jogurt
16 g	Prášok do pečiva
20 g	Chia semenka
4 PL	Javorový sirup
2 ks	Organické citróny
1 ČL	♦ Zázvor mletý

Na karamelizované kolieska citróna

3 ks	Organické citróny
2 PL	Kokosový olej
3 PL	Kokosový cukor

- 1 Na prípravu vaflí najskôr zmiešajte mleté mandle s práškom do pečiva a mletým zázvorom Kotányi.
- 2 Oddel'te žltka od bielok a vaječné žltka vymiešajte s kokosovým olejom.

NÁPOVEDA: Vaječné bielka môžete skladovať v uzavretej nádobe v chladničke a neskôr z nich pripraviť napríklad kokosové pusinky.

- 3 Potom pridajte mandľové mlieko, javorový sirup a grécky jogurt do vaječného žltka a všetko spolu premiešajte.
- 4 Potom zmiešajte žltkovú zmes so suchými prísadami.
- 5 Citróny umyte teplou vodou a potom nastrúhajte kôru. Do cesta vmiešajte citrónovú kôru a chia semenka. Tiež vmiešajte šťavu z citróna. Potom nechajte cesto odpočívať asi 20 minút.
- 6 Medzičasom si umyte zvyšné citróny a nakrájajte ich na kolieska. Na panvici zohrejte kokosový olej a kokosový cukor a postupne skaramelizujte kolieska citróna.
- 7 Teraz zohrejte vaflovač a cesto postupne upečte na mriežkach.

NÁPOVEDA: Ak chcete jedlo spestriť, rozmrazte pár kúskov zmrazeného bobuľového ovocia a rozmixujte v mixéri, kým nezískate coulis.

- 8 Vafle naservírujte s karamelizovanými citrónmi a podávajte.

