

Citrónovo-zázvorové chia vafle

20—25 Min

Príprava

1 Na prípravu vaflí najskôr zmiešajte mleté mandle s práškom do pečiva a mletým zázvorom Kotányi.

2 Oddeľte žĺtka od bielok a vaječné žĺtka 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 žĺtka a všetko spolu premiešajte.

4 Potom zmiešajte žĺtkovú zmes so suchými prísadami.

5 Citróny umyte teplou vodou a potom nastrúhajte kôru. Do cesta vmiešajte citrónovú kôru a chia semienka. 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.

Ingrediencie 4 Porcie

= Kotányi Produkte

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 semienka
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