

Sýrové vafle s mrkví

Svačina, která chutná trochu „nezdravě“, a přitom ukrývá cottage a mrkev. Vafle jsou skvělé teplé i studené, takže je to ideální kandidát do krabičky do školy nebo do práce. Přežijou i ostré zacházení v batohu. A když zbydou, klidně je dejte jako přílohu k polévce nebo salátu.

#neobyčejnesvaciny

Doba přípravy | 20 minut

Použitá nádobí | vaflovač, nožový mixér

Recept je vegetariánský a bezlepkový (při použití bezlepkových vloček)

Zdroj bílkovin | vejce, cottage, sýr

INGREDIENCE

- 2 mrkve o celkové váze 190 g (váha před očištěním)
- 80 g tvrdého sýra typu ementál, gouda, parmazán
- 2 vejce
- 200 g cottage sýru
- 115 g jemných ovesných vloček
- 40 g rostlinného oleje (já dala mandlový)
- 8 g kypřicího prášku
- sůl

POSTUP

1. Mrkve očistím a do velké mísy je nastrouhám najemno. Přidám i najemno nastrouhaný sýr.
2. Vejce a cottage rozmixuju v nožovém mixéru dohladka. Přiliju k mrkvovému základu.
3. Přidám zbytek surovin – olej, vločky, kypřicí prášek, sůl. Vše důkladně promíchám do hustého těsta.
4. Vaflovač rozežreju. Já ho nevymazávám.
5. Do rozehrátého vaflovače dám porci těsta na vafle. Peču do chvíle, než přestane z vaflovače vycházet pára. Odhadem je to asi 5–6 minut. Z těsta vyjde na 7–8 vaflí.

MOJE TIPY K RECEPTU

- Vafle chutnají skvěle teplé i studené, takže je nemusíte nijak ohřívat, když je berete s sebou.
- V lednici v uzavřené krabičce vydrží klidně 2 dny, takže si je můžete připravit dopředu na víc svačin najednou.
- Chutnají dětem i dospělým, takže je klidně dejte na společný talíř.