



Geheimzutaten mit WOW

Bens und Fabians Linsenwaffeln

Grundzutaten für den Teig (4 Portionen):

- 250g gelbe Linsen
- 3 Eier
- 100ml Milch
- 3 EL gemahlene Mandeln
- 3-4 EL Zucker
- 2 TL Ghee
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz



Zutaten zum Verfeinern:

- Frisches Obst (z.B.: Physalis, Bananen, Erdbeeren)
- Schokoladensauce
- Mandelsplitter
- Staubzucker zum Bestreuen

Und so geht's:

Die gelben Linsen mit kochendem Wasser übergießen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Die Linsen abgießen und gut abtropfen lassen. Nun die Linsen, Eier, Mandeln, Milch, Zucker, Ghee, das Mark einer

Vanilleschote und eine Prise Salz in eine Küchenmaschine geben und zu einem feinen Teig mixen.

Warten, bis das Waffeleisen heiß genug ist. Dann einige Löffel Teig einfüllen und etwa drei bis fünf Minuten backen.

Die fertigen Waffeln mit frischen Beeren, Mandelsplittern, Schokoladensauce und etwas Staubzucker servieren.

Bens und Fabians Tipp: Das Waffeleisen nicht zu früh öffnen! Lieber etwas länger warten, bis der Teig schon leicht angebraten riecht und erst dann das Waffeleisen öffnen.

Anikas und Kyras Kichererbsen-Pasta

Zutaten für die Kichererbsen-Pasta (4 Portionen):

- 200g Kichererbsen-Fusilli
- 125g Mozzarella
- 100g Cocktailtomaten
- gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Handvoll Rucola
- Pinienkerne
- frisches Basilikum
- grünes und rotes Pesto
- Walnüsse



Und so geht's:

Die Fusilli nach Packungsanleitung kochen. Nun nach Belieben verschiedene Pastavarianten zubereiten, z.B. mit etwas rotem Pesto, Tomaten und Pinienkernen oder mit grünem Pesto, Rucola, Mozzarella und Walnüssen.

Anikas und Kyras Tipp: Macht eine Tomatenkirsche! Dafür benötigt ihr nur eine Cocktailtomate, in die ihr ein Rucolablatt steckt. Fertig ist die Tomatenkirschen-Deko.

Felix' und Victorias Quinoa-Pizza

Grundzutaten für den Pizzateig: (1 Pizza)

- 170g Quinoa
- ½ TL Backpulver
- 60ml Wasser
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl



Zutaten zum Belegen:

- geriebener Pizzakäse
- Cherrytomaten
- Tomatensauce
- Rucola
- Schinken

Und so geht's:

Quinoa über Nacht in Wasser einweichen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Quinoa abtropfen und in einer Küchenmaschine fein pürieren. Nun das Wasser, Backpulver, Salz und Olivenöl hinzufügen und erneut mixen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig darauf gleichmäßig verteilen. Nun für etwa 15 Minuten backen.

Danach den Teig nach Belieben belegen und nochmals für etwa zehn Minuten im Backofen backen.

Felix' und Victorias Tipp: Die Pizza nach dem Backen mit frischem Rucola verfeinern.

Alex' Karfiol-Couscous

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Karfiol
- 1 roter Paprika
- Olivenöl
- 1 Saft einer Limette
- frische Kräuter (z.B. Koriander)



Und so geht's:

Den Karfiol in kleine Röschen teilen und waschen. Die Röschen in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Nun reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den zerkleinerten Karfiol hinzugeben und gut anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Karfiol nun in eine große Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl und dem Saft einer Limette marinieren. Paprika kleinschneiden und hinzugeben. Mit frischen Kräutern abschmecken.

Alex' Tipp: Frische Zutaten unter den Karfiol-Couscous mischen, wie z.B. Tomaten oder Paprika.