



# Vollkorn-Reiswaffeln mit Hummus und Paprika

## Gesundheitliche Vorteile:

- **Vollkorn-Reiswaffeln** liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die zur Sättigung beitragen und die Verdauung unterstützen. Sie sind leicht und kalorienarm, was sie zu einer guten Basis für verschiedene Toppings macht.
- **Hummus** ist reich an pflanzlichem Eiweiß und gesunden ungesättigten Fetten, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Die enthaltenen Kichererbsen liefern zudem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabil halten.
- **Paprika** ist reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und Beta-Carotin, das als Antioxidans wirkt und zur Hautgesundheit beiträgt. Sie sorgt außerdem für eine frische, knackige Textur.
- **Sesamsamen** sind reich an Kalzium und gesunden Fetten, die zur Unterstützung der Knochen beitragen. **Frische Kräuter** wie Petersilie oder Koriander bieten wertvolle Vitamine und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

Diese Vollkorn-Reiswaffeln mit Hummus und Paprika sind ein schneller, gesunder Snack, der wichtige Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und pflanzliche Proteine liefert. Sie eignen sich perfekt als leichtes Mittagessen oder als energiegeladener Snack für zwischendurch.



## Vollkorn-Reiswaffeln mit Hummus und Paprika

### Zutaten (4 Portionen)

- 8 Vollkorn-Reiswaffeln
- 200 g Hummus
- 1 rote Paprika
- 1 EL Sesamsamen
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (nach Belieben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

#### Reiswaffeln belegen

- Den Hummus gleichmäßig auf den Vollkorn-Reiswaffeln verteilen. Paprika in Streifen schneiden.

#### Mit Paprika garnieren

- Die Paprikastreifen auf den Hummus legen und nach Geschmack leicht salzen und pfeffern.

#### Optional garnieren

- Die Reiswaffeln mit Sesamsamen und frischen Kräutern bestreuen.

#### Servieren

- Sofort servieren, damit die Reiswaffeln knusprig bleiben. Perfekt als gesunder Snack oder leichte Mahlzeit!

Nährwerte pro Portion: 187 kcal, 25 g Kohlenhydrate, 5 g Protein, 7 g Fett