

GAUFRES INRATABLES SANS SUCRE

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- ⌚ Temps de préparation : 10 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 2 à 3 minutes par gaufre
- 👤 Pour 6 gaufres

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de blé T150
- 100 g de farine d'orge mondé
- 1 sachet de levure alimentaire (ou chimique)
- 220 g de boisson végétale (cajou, amande, noisette, soja...)
- 100 g de fromage blanc à 20% de MG (ou 1 yaourt grec de brebis)
- 35 g de beurre
- 2 œufs
- 2 càc d'extrait naturel de vanille

PRÉPARATION

Mélangez les farines et la levure

Ajoutez la boisson végétale et mélangez avec un fouet (ou au robot)

Ajouter le fromage blanc ou le yaourt grec de brebis, les œufs, le beurre fondu, l'extrait de vanille et fouettez bien

Mettez la préparation dans un gaufrier bien chaud, préalablement enduit d'un peu de beurre ou d'huile de coco

GARNITURE :

- du coulis de fruits ou marmelade maison
- du chocolat noir à 70 % de cacao fondu
- des fruits frais coupés (rondelles de banane jaune, morceaux de fraises...)
- de la compote sans sucres ajoutés + cannelle
- sucre de coco, miel d'acacia, sirop d'agave
- sirop de Yacon à la vanille
- beurre de pomme ou d'abricot
- purée d'oléagineux (amandes, cacahuètes, noisettes SSA)
- sucre IG bas + cannelle ...

ASTUCES :

Si jamais il vous reste des gaufres et que vous souhaitez les consommer le lendemain, vous pouvez les réchauffer au grille-pain ou au gaufrier. Elles seront à nouveau toutes fraîches et croustillantes !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie