

Pour 1/4 des gaufres :



Gaufres croustillantes



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- 170 g de farine
- 200 ml de lait écrémé tiède
- 2 œufs + 3 blancs d'œufs
- 1 càs d'huile de tournesol
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 càs d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

- ① Mettez la farine et la levure dans un saladier et mélangez.
- ② Ajoutez les 2 œufs et mélangez.
- ③ Ajoutez l'extrait de vanille, l'huile et versez le lait progressivement en mélangeant énergiquement.
- ④ Rajoutez la pincée de sel.
- ⑤ Dans un autre saladier, montez les blancs d'œufs en neige puis incorporez les à la préparation précédente et mélangez à l'aide d'une Maryse.
- ⑥ Faites cuire les gaufres dans un gaufrier bien chaud.

Manger équilibré

Quantité : +/- 12 gaufres

Portion : 1/4 des gaufres (+/- 3)

Accompagnement : Attention de ne pas ajouter trop de produit sucré pour ne pas rendre ces gaufres trop calorique. Vous pouvez mettre des **lipides** (purée d'amande, beurre de cacahuètes), des **fruits** (banane, pomme, fraise, framboise ...), produit **sucré** (stévia, sucre glace, confiture ..)

Ces gaufres pourront être servi pour :

Le petit déjeuner : Vous pouvez prendre jusqu'à 1/4 des gaufres obtenues. Accompagnez de préférence avec des fruits, éventuellement une petite portion de produit laitier pour compléter la portion.

Collation et dessert : Une gaufre (en réduisant les macros dans les autres repas)