

# Gauffres à la Banane

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr



- 2 bananes
- ½ tasse - 100ml de lait
- 1 ½ tasse - 150g de farine
- 2 c.à.s - 30g de graines de lin moulues
- 1 c.à.c de levure chimique (facultatif)
- ½ c.à.c de bicarbonate de soude (facultatif)

**AMÉLIOREZ!** Ajoutez 2 mesures de protéines en poudre. Utilisez de la farine de sarrasin ou d'avoine au lieu de la farine ordinaire.

4 PIÈCES / 2 PORTIONS



## INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur.
2. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Préchauffez le gaufrier. Déposez ½ de la pâte sur la plaque chauffante et appuyez.
4. Cuisez le premier lot de gaufres pendant 4 minutes. Transférez sur une grille pour refroidir et répétez l'opération avec le reste de la pâte.
5. Transférez les gaufres refroidies sur une assiette.