

Gauffres au Potiron

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr



200g de purée de potiron ou à la vapeur
½ tasse ~ 100ml de lait végétal
1 ½ tasse ~ 150g de farine
2 c.à.S ~ 30g de graines de lin moulues
60ml de sirop d'érable
1 c.à.c de levure chimique
½ c.à.c de bicarbonate de soude (facultatif)

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

4 GAUFFRES / 2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

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