

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

Gaufre de patate douce



Nombre de personnes : 4 | Temps de préparation : 5 min |
Temps de cuisson : 20 min

Ingédients

200g de purée de patate douce
130g de farine complète
2 càs d'huile de coco
2 oeufs
105mL de lait végétal
1 sachet de levure chimique
Sel, poivre



Préparation

Étape 1 :

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients humides (purée, huile, lait, œuf) puis y ajouter la farine et la levure tamisée.

Étape 2 :

Faire chauffer le gaufrier, verser une louche, fermer et laisser cuire 2 min ou plus en fonction de votre appareil.

C'est prêt !

Vous pouvez garnir ces gaufres avec des restes de Noël, quelques crevettes, ou les manger des des tartinables comme du houmous, caviar d'aubergine ou autre !