

GAUFRES AU SON D'AVOINE



Préparation

15 Minutes

Cuisson

30 Minutes

Nombres de parts

1 personne

Difficulté

Facile

Budget

Bon marché

Mode de consommation

Riche en fibres

Allergènes

Sans lait, Sans arachide, Sans sulfites, Sans moutarde, Sans fruits à coque, Sans crustacés, Sans poisson, Sans mollusques

Méthode de cuisson

Gaufrier

INGREDIENTS

- 150g de farine de grand épeautre blanche
- 100g de son d'avoine
- 2 oeufs
- 1/2 sachet de poudre à lever
- 350mL de lait végétal (riz, avoine, soja, ...)
- 50mL d'huile de tournesol désodorisée
- 4 cs de sirop d'agave
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Etape 1

Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter le lait, les œufs, l'huile, le sirop d'agave et l'extrait de vanille. Bien mélanger et réserver au moins 30min pour que le son s'imbibe bien du lait.

Etape 3

Cuire les gaufres.

Etape 5

Ces gaufres peuvent se déguster avec des confitures, sucre glace, coulis de chocolat... mais peuvent aussi se déguster en version salée avec du fromage frais, purée d'avocat, œufs brouillés, ...