

GAUFRES

 45 minutes

3 déclinaisons sans gluten

Ingredients:

Pour la pâte de base :

- 330 g de farine de riz +
 - 150 g de Maïzena+
 - 75 g de fécule de tapioca +
 - 45 g de fécule de PDT
- (ou 570 g de farine de blé)
- 75 g de poudre d'amande
 - 60 g de sucre de coco
 - 22 g de levure (sans gluten)
 - 6 g de sel fin
 - 6 œufs
 - 690 ml de lait entier
 - 240 g de compote
 - 135 g de beurre doux fondu
 - 30 g d'huile neutre
 - 2c. à café d'extrait de vanille

Pour les gaufres aux pépites :

- 105 g de pépites de chocolat

Pour les gaufres tout chocolat :

- 30 g de cacao en poudre
- 45 ml de lait
- 1 pincées de fleur de sel

Instructions:

1. Dans un grand saladier, mélangez tout les ingrédients de la base de pâte
2. Couvrez et laissez reposer 30 minutes à température ambiante.
3.  Gaufres Nature : Divisez environ 1/3 de la pâte pour les gaufres nature. Préchauffez bien le gaufrier, graissez-le légèrement et faites cuire 3 à 5 minutes,
4.  Gaufres Pépites : Ajoutez les 105 g de pépites à une partie de la pâte restante. Mélangez puis faites cuire.
5.  Gaufres Tout Chocolat : Mélangez les 30 g de cacao avec les 45 ml de lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez au dernier tiers de pâte avec la fleur de sel, puis faites cuire.

Quantité: 30 parts

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 30 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 233 kcal

Protéines : 4,6 g

Glucides : 29,3 g

Dont sucres : 4,9 g

Lipides : 10,9 g

Fibres : 1,1 g

Fer : 0,5 mg

→ 1 gaufre : 167 kcal

