

GAUFRES

Dimanche 23

Décembre 2018

Une recette de « Gourmand » hors-série sans sucre un peu revisitée

Gaufres : 6 parts et 5pp-4spl par part

- 180 g de farine
- 3 œufs et 2 blancs *
- 100 ml de lait écrémé*
- 50 g de crème à 12 %
- 10 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de sucralose
- 1 pincée de sel

Mettre la farine dans un saladier et rajouter les œufs entiers,
le lait, la crème le sucre, le sucralose et la pincée de sel

Bien mélanger

Monter les 2 blancs en neige et les rajouter à la préparation précédente délicatement

Verser la pâte dans un gaufrier ou des moules à gaufres pour obtenir six gaufres



Dans un gaufrier compter par gaufre 5 minutes de cuisson

Dans des moules à gaufres 8 à 10 minutes four à 220 °

Pas trop sucrées ces gaufres mais c'est du light (lol)

J'ai toujours des blancs d'œufs au congélateur, bien pratique

Pour le repas du soir : poireaux gratinés
(4pp-4sp-recette du 01 04 2017) -1 gaufre (5pp-4spl) -1 pomme
cannelle au four
(0pp-0sp). Total : 9pp-8spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou3158 :blog :cuisine
contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés