



## GAUFRES PÉPITES DE CHOCO (SANS OEUF)

 5 minutes 10 minutes 10 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 500 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de levure alimentaire
- 30 grammes de pépites de chocolat noir pur cacaco Monoprix

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier : - mettre la farine - ajouter la levure Mélanger
- 2° Ajouter le lait et mélanger de nouveau
- 3° Mettre les pépites de chocolat

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (79 g)	% AR
ÉNERGIE	161 kcal	126 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	6 g	12 %
GLUCIDES	27 g	21 g	8 %
SUCRES	5 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	28 mg	22 mg	1 %