



## GAUFRE ALLÉGÉE

Sans beurre sans huile.

 20 minutes 30 minutes 6 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 gr de farine
- 170 gr de fromage blanc à 20% de MG
- 30 gr de sucre en poudre
- 2 oeufs
- 10 cl de lait écrémé
- 1 cuillère à café de levure chimique, sel

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mettre la farine, la levure, le sucre et le sel. Incorporer les oeufs. Ajouter progressivement le fromage blanc et le lait. Battre énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 2° Avec une louche, déposer la pâte sur les plaques du gaufrier (la pâte doit avoir la consistance d'une pâte à crêpe épaisse) et l'étaler avec le dos de la cuillère en une couche épaisse
- 3° Laisser cuire 5 à 10 min selon le résultat souhaité : croustillante ou moelleuse.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (100 g)	% AR
ÉNERGIE	197 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	9 g	9 g	18 %
GLUCIDES	37 g	37 g	14 %
SUCRES	7 g	7 g	7 %
LIPIDES	3 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	1015 mg	1019 mg	42 %