

GAUFRE HEALTHY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 30 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 50 grammes de fruit cru (aliment moyen)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 5 grammes de noix de coco râpée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélanger la farine, l'oeuf, le lait et le skyr jusqu'à avoir une pâte homogène. Préchauffer et huiler légèrement le gaufrier avec un peu d'huile de coco. Déposer la pâte et laisser cuire 2 à 3 minutes environ. Servir chaud et garnir avec la pâte à tartiner au chocolat maison.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	195 kcal	410 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	17 g	34 %
GLUCIDES	18 g	39 g	15 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	9 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	47 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	18 %
SODIUM	43 mg	90 mg	4 %