



GAUFRES

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de compote de pomme
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 3 oeufs
- 1 sachet moyen de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez tous les ingrédients et faites cuire 2 à 3 minutes dans un gaufrier légèrement huilé.
- 2° Vous pouvez les consommer avec un peu de compote de fruits, quelques fruits frais ou bien un peu de miel

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (57 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 194 kcal | 110 kcal | 6 % |
| PROTÉINES | 7 g | 4 g | 8 % |
| GLUCIDES | 34 g | 19 g | 7 % |
| SUCRES | 8 g | 5 g | 5 % |
| LIPIDES | 3 g | 2 g | 3 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 2 g | 7 % |
| SODIUM | 470 mg | 267 mg | 11 % |