



GAUFRE MAISON HEALTHY

Une recette sans beurre et sans sucres. Idéales au petit-déjeuner avec un yaourt et des fruits frais !

 15 minutes 20 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 100 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 180 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de lait demi-écrémé, UHT **ou** 30 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la banane écrasée avec le fromage blanc, les œufs et le lait.
- 2° Ajoutez la farine et le levure et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3° Étalez la pâte dans le gaufrier et attendez quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (57 g)	% AR
ÉNERGIE	169 kcal	96 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	5 g	10 %
GLUCIDES	28 g	16 g	6 %
SUCRES	5 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	4 %
SODIUM	255 mg	145 mg	6 %