

Przepis na:

Fit Gofry

SKŁADNIKI:

- 150 g zmielonych na mąkę płatków owsianych
- 3 jajka
- 250 ml mleka 2%
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka słodziku lub miodu
- Szczypta soli
- 1,5 łyżeczki oleju do ciasta
- Olej do posmarowania gofrownicy

Do nałożenia na gofry:

- Jogurt naturalny
- Owoce
- Dżem bez cukru

Potrzebny sprzęt:

- dwie miski
- szpatułka
- młynek
- mikser
- gofrownica

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Rozdrabniamy płatki owsiane za pomocą młynka lub blendera
2. Z jajek rozdzielamy białka od żółtek.
3. Białka dodajemy do miski, dodajemy szczyptę soli i ubijamy na sztywną pianę.
4. W innej misce mieszamy zmielone płatki owsiane, proszek do pieczenia. Dodajemy pozostałe składniki: żółtka, mleko, olej, słodzik lub miód. Mieszamy wszystkie składniki.
5. Do masy dodajemy ubitą pianę i delikatnie mieszamy.
6. Gofrownicę nagrzewamy, następnie smarujemy olejem najlepiej za pomocą pędzelka.
7. Do nagrzanej gofrownicy nakładamy ciasto i pieczemy od 4-5 minut, aż gofry się zarumienią.
8. Odkładamy gofry aby mogły wystygnąć po czym możemy nałożyć na nie dodatki lub zjeść bez niczego

