



Gaufre super facile qui te donne des supers pouvoirs

44 gr de farine de lentille rose

84 gr de farine d'amarante

30 gr de farine de patate douce

19 gr de sirop d'érable

57 gr d'eau

1 càs d'huile d'amande

1 pincée de sel

1 càc de psyllium + 23 gr d'eau

Faites chauffer votre gaufrier.

Faites gonfler votre psyllium dans l'eau.

Dans un saladier, versez toutes les farines et le sel. Incorporez l'eau petit à petit avec l'huile d'amande, puis le psyllium. Prenez le temps d'harmoniser votre pâte à gaufre.

Huilez vos plaques avant de mettre votre pâte à gaufre. Faites chauffer vos gaufres chaleur maximale et attendez avant d'ouvrir. Soyez certain que la gaufre soit bien cuite !!!!

Inratable, gourmand, juste parfait quelle que soit la version : salée ou sucrée !

All we need is love.