

GOFRY (BEZGLUTENOWE)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
6 os.	20	90 kcal	3	13	3

Gofry można podawać zarówno ze słonymi jak i słodkimi dodatkami. U nas była wersja słodka, z domowym sosem truskawkowym i masłem orzechowym.

SKŁADNIKI

- 100g kasza gryczana, niepalona
- 1 szt. jajko
- 1/2 łyżeczki kamień winny
- 1/2 łyżeczki soda oczyszczona
- 1 łyżeczka erytrytol
- 1 łyżeczka oliwa z oliwek
- 2 szczypty sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę gryczaną opłukać, namoczyć w wodzie przez ok. 12h (ziarna powinny być przykryte warstwą wody).
2. Po tym czasie kaszę, razem z pozostałą wodą, wrzucić do miski od blendera, dodać pozostałe składniki i zmiksować na gładką masę.
3. Gofrownicę wysmarować odrobiną oleju kokosowego i smażyć gofry.