

Gofry z dynią

Każdy kęs takiego wyśmienitego gofra dostarcza sporo beta-karotenu i błonnika. A może podamy je na śniadanie?

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

20

SKŁADNIKI:

3 szklanki przesianej mąki tortowej
1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
1/2 łyżeczki soli
4 duże jajka
1 i 1/3 szklanki brązowego cukru
350 g przecieru z dyni
3/4 szklanki chudej maślanki
1/4 szklanki oleju
1 i 1/2 łyżeczki startej skórki cytrynowej
1 łyżeczka esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 100°C. Nagrzać formę do gofrów.

2) W średnim naczyniu wymieszać mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i sól. W większym wymieszać jajka i cukier. Dodać przecier z dyni, maślanę, olej, skórkę cytrynową i esencję waniliową. Dodać mąkę z przyprawami i proszkiem, rozrobić na gładkie ciasto.

3) Formę do gofrów lekko spryskać olejem w sprayu. Wlewać ciasto, około 1/2 szklanki na każdego gofra, szybko rozprowadzając po całej powierzchni formy. Upieczone gofry ułożyć na blasze do pieczenia w piekarniku, żeby nie stygły. Podawać gorące ze świeżymi owocami albo gorącym syropem klonowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 211 kcal, 5 g białka, 32 g węglowodanów, 7 g tłuszczów, 1 g NNKT, 71 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 295 mg sodu