Gofry

Gofry wystarczą na sute śniadanie dla dwóch głodnych osób. Podajemy przepis na 4 podwójne gofry.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4 podwójne gofry

SKŁADNIKI:

190 g mąki
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
2 jajka, żółtka i białka osobno
1 szklanka mleka
50 g masła, roztopionego
cukier puder i świeże owoce, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia i solą. Zmiksować żółtka z mlekiem i masłem. Połączyć z sypkimi składnikami, szybko wymieszać.

2) Ubić białka na sztywną pianę, dodać do ciasta. Wymieszać.

3) Piec w nagrzanej gofrownicy. Posypać cukrem pudrem i owocami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 gofry bez cukru pudru i owoców zawierają: 691 kcal, 33 g tłuszczów (w tym 18 g NKT), 290 mg cholesterolu, 1146 mg sodu, 78 g węglowodanów, 3 g błonnika, 20 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock