

# 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*