



Вафли из яблоч

Визуальный рецепт
от DAREBEE
© darebee.net

400 г яблочного пюре
150 г муки
2 ст.л. – 30 г молотых семян льна
1 ч.л. пекарского порошка (опционально)
½ ч.л. пищевой соды (опционально)

ВАРИАНТЫ: добавьте в смесь 2 ст.л. протеинового порошка. Вместо обычной муки используйте гречневую или овсяную. Добавьте свежие яблоки и кленовый или финиковый сироп.

4 ВАФЛИ / 2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Соедините все ингредиенты в миске для смешивания.
2. Смешивайте до получения однородной массы.
3. Разогрейте вафельницу. Выложите ½ теста на горячую поверхность и прижмите.
4. Готовьте первую партию вафель 4 минуты. Переложите на решетку для остывания и повторите процесс с остальным тестом.
5. Остывшие вафли переложите на тарелку. Украсьте свежими яблоками и полейте кленовым сиропом.