



Вафли ИЗ ТЫКВЫ

Визуальный рецепт
от DAREBEE
© darebee.net

200 г пюре или вареной на пару тыквы
½ чашки ~ 100 мл молока
1 ½ чашки ~ 150 г муки
2 ст.л ~ 30 г молотых семян льна
60 мл кленового сиропа
1 ч.л разрыхлителя
½ ч.л соды (факультативно)

ВАРИАНТЫ: добавьте в смесь 2 мерные ложки протеинового порошка. Вместо обычной муки используйте гречневую или овсяную.

4 ШТУКИ / 2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Соедините все ингредиенты в кухонном комбайне или блендере.
2. Взбейте до однородности.
3. Разогрейте вафельницу. Выложите ½ часть теста на горячую поверхность и прижмите.
4. Готовьте первую партию вафель в течение 4 минут. Переложите на решетку для остывания и повторите процесс с остальным тестом.
5. Подавайте остывшими.