

Вафли с мороженым

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net



- 4 замороженных банана
- 1 чашка ~ 200 мл молока
- 1 ½ чашки ~ 150 г муки
- 2 ст.л ~ 30 г молотых семян льна
- 1 ч.л разрыхлителя (факультативно)
- ½ ч.л пищевой соды (факультативно)

ВАРИАНТЫ: добавьте 2 дозы протеина в порошке в тесто. Используйте гречневую или овсяную муку вместо обычной муки.

4 ВАФЛИ / 2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Смешайте до однородности замороженные бананы, молоко и протеиновый порошок (если используете) в кухонном комбайне или блендере.
2. Отделите ½ часть смеси в миску и поставьте в морозильную камеру. В оставшуюся часть добавьте муку, молотые семена льна, разрыхлитель и соду. Смешайте до однородности.
3. Разогрейте вафельницу. Выложите ½ теста на горячую пластину и прижмите.
4. Готовьте первую партию вафель в течение 4 минут. Повторите процесс с остальным тестом.
5. Остывшие вафли переложите на тарелку.
6. Возьмите охлажденную банановую смесь из морозильной камеры и выложите на каждую порцию.

