

GOFRY SEROWE

Składniki:

- 4 jajka
- 2 łyżki erytrytolu lub innego słodzidła
- 250 g białego twarogu półtłustego
- 150 g skyr lub jogurt naturalny
- 500 g mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
- 100 ml oleju (7 łyżek lub 1/3 szklanki)
- 200 ml mleka (pół szklanki)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

1. Jajka ubij z erytrytolem na puszystą masę.
2. Dodaj twaróg, jogurt, olej i wymieszaj. Dodawaj stopniowo mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia.
3. Na koniec dodaj mleko i wymieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
4. Kolejny krok to pieczenie w opiekaczu - gofrownicę rozgrzewamy i pieczemy kilka minut do zarumienienia.

GOFRY BURACZANE

Składniki

- 2 jajka
- 3 łyżki słodzidła (erytrytol lub ksylitol)
- 1 ugotowany burak czerwony (średniego rozmiaru)
- 30 g oleju kokosowego rozpuszczonego (2 łyżki)
- 350 ml mleka roślinnego (możesz zastąpić półtłustym mlekiem krowim)
- 220 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej gładkiej (1 ¼ szklanki)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu

Sposób przygotowania

1. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij na sztywną pianę.
2. W drugiej misce roztrzep żółtka, mleko, rozpuszczony olej kokosowy i miód.
3. Dodaj zblendowanego ugotowanego buraka i wymieszaj.
4. Na koniec dodaj proszek do pieczenia, cynamon i mąkę. Ostrożnie wmieszaj pianę z białek.
5. Gotowe ciasto przełóż do gofrownicy z nieprzylegającą powierzchnią i upiecz gofry.

GOFRY SZPINAKOWE

SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mąki orkiszowej jasnej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka soku z cytryny
- szczypta soli
- 2 jajka (rozmiar L) o temp. pokojowej
- 2 łyżki ksylitolu lub erytrytolu
- 1/2 szklanki mleka np. roślinnego
- 1/2 szklanki wody np. gazowanej
- 1/4 szklanki oleju np. rzepakowego
- 2 garście szpinaku baby (liście)

PRZYGOTOWANIE:

1 szklanka = 250 ml

1. Wszystkie składniki przekładamy do blendera i miksujemy na jednolitą masę. Jeśli nie mamy malaksera suche składniki przesiewamy do miseczki.
2. W oddzielnej miseczce jajka mieszamy z mlekiem, wodą, olejem. Mieszamy do połączenia.
3. Mieszaninę dodajemy do suchych składników i mieszamy trzepaczką.
4. Szpinak rozdrabniamy na jednolitą konsystencję musu, odsączamy z nadmiaru soku i dodajemy do składników, mieszamy.
5. Gofrownicę rozgrzewamy i pieczemy do zarumienienia.

BANANOWE GOFRY OWSIANE

Składniki

- 2 duże banany, dojrzałe
- 2 jajka, duże
- 1 3/4 szklanki płatków owsianych, górskich
- 1/4 szklanki mleka
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Przygotowanie

Wszystkie składniki wkładamy do blendera i dokładnie rozdrabniamy na jednolitą masę. Następnie rozgrzewamy gofrownicę i układamy po dwie łyżki na jeden gofr. Pieczemy przez kilka minut do zarumienienia.

