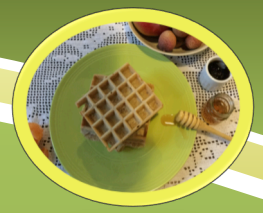
Gaufre sans lait, sans oeuf



Ingrédients

- 500g de farine T80 *(ou 250 gr de farine T110 et 250 gr de farine T80)*.
- 800ml à 1L d'eau gazéifiée.
- 130 ml d'huile tournesol 1ère pression à froid.
- Essence vanille.
- Eau de fleur d'oranger.
- 1 càc de levain de blé ou autre *(facultatif)*.
- 1 banane ou 200g de compote de pomme *(pour sucrer)*.
- 6 càs de poudre de noisette *(facultatif)*.

« On emploie généralement trop de sucre dans l'alimentation. Les gâteaux, les pâtisseries, les gelées, les confitures sont des causes fréquentes d'indigestion. Les crèmes composées d'œufs, de lait et de sucre sont particulièrement nuisibles. Il faut éviter l'usage du lait et du sucre pris ensemble ». — *Rayons de santé, 92 (1905). CNA 396.6.*

PRÉPARATION

- Préchauffer le gaufrier.
- Verser tous les ingrédients dans un saladier en verre ou en inox ou dans un blender.
- La pâte ne doit pas être trop liquide.
- Prélever une petite quantité de pâte et verser dans le gaufrier.
- Retirer la gaufre dès que c'est cuit.

Pour 500g de farine il est possible de faire une 15aine de gaufres tout dépend de votre appareil à gaufres.

Vous pouvez laisser poser la pâte 1 à 2 heures au réfrigérateur avant de faire les gaufres.

Nous vous proposons de déguster ces gaufres au petit-déjeuner accompagnées d'une crème caroube-noisette, de sirop de coco, ou toute autre crème à base d'oléagineux. Bon appétit !

Les Vertus De La Banane

La banane est riche en fibre, protéine, potassium, etc, énergique et très riche en eau, c'est un fruit qui est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. La banane est un anti-acide naturel et peut soulager les brûlures d'estomac et les problèmes intestinaux, sa teneur en fer augmente la production d'hémoglobine dans le sang, efficace en cas d'anémie.

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

Fiche créée par R-M.M. – février 2016 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos