

Gaufres d'avoine à la banane



Découvrez ces délicieuses gaufres d'avoine à la banane, un petit-déjeuner sain et gourmand pour bien commencer votre journée. Les gaufres légères à l'avoine se marient parfaitement avec la douceur naturelle de la banane, offrant une combinaison de saveurs et de textures irrésistibles.

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 3

Glucides 50

Fibres 6

Protéines 7

Sodium 360

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 2 bananes mûres de taille moyenne
- 125 ml (½ tasse) de boisson de soya non sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 2 ml (½ c. à thé) de noix de muscade
- Garniture au choix (fruits, sirop d'érable, chocolat, crème fouettée, yogourt, etc).

Préparation

1. Préchauffer votre gaufrier préalablement graissé.
2. Préparer la farine d'avoine : mettre les flocons d'avoine dans un mélangeur électrique à haute vitesse et réduire en farine.
3. Dans un bol moyen, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques petits morceaux. Vous devriez avoir environ 1 tasse de banane écrasée. Incorporez la boisson de de soya, le sirop d'érable, le jus de citron et l'extrait de vanille. Ajouter la farine d'avoine, la poudre à pâte, le sel, la cannelle et la noix de muscade. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
4. Verser environ 1/2 tasse de pâte dans votre gaufrier. Fermer le gaufrier et cuire selon les instructions de votre gaufrier. Le temps de cuisson devrait varier de 2 à 5 minutes, selon le fabricant. Répéter l'opération avec le reste de la pâte, en graissant le gaufrier si nécessaire.
5. Retirer délicatement les gaufres du gaufrier et placer sur une grille de refroidissement pendant une minute ou deux. Elles deviendront légèrement croustillantes en refroidissant.
6. Ajouter vos garnitures préférées à vos gaufres et dégustez-les !

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse