

Gaufre protéinée



Commencez votre journée avec une dose de protéines et de saveurs grâce à notre recette de Gaufres Protéinées. Ces délicieuses gaufres sont riches en protéines, offrant une façon nutritive et délicieuse de vous donner de l'énergie pour votre matinée.

Préparation 5 min

Cuisson 8 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 5

Glucides 36

Fibres 4

Protéines 12

Sodium 85

Ingrédients

- 1 œuf, de calibre gros
- 1 banane, écrasée
- 125 ml (½ tasse) de blanc d'œuf
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 375 ml (1 ½ tasse) de farine avoine (ou d'avoine moulue)

- 7.5 ml (½ c. à soupe) de poudre à pâte
- 7.5 ml (½ c. à soupe) sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

Note : Le blanc d'œuf en carton peut être très pratique pour cette recette, si toutefois vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser l'équivalent de 5 blancs d'œuf. Gardez les jaunes pour une omelette ou une sauce hollandaise.

Si vous n'avez pas de gaufrier, cette recette peut très bien se transformer en pancakes super moelleuse!

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients humides sauf le blanc d'œuf.
2. Dans un autre bol en verre, monter le blanc d'œuf en neige jusqu'à l'obtention de pic ferme. Réserver.
3. Ajouter les ingrédients secs directement dans le bol des ingrédients humides et bien mélanger.
4. Ajouter les blancs d'œufs et plier le mélange doucement pour l'incorporer complètement.
5. Déposer environ ? de tasse de mélange dans votre gaufrier et faire cuire jusqu'à ce que les gaufres se décollent facilement.
6. Servir et ajouter la garniture désirée avec une touche de sirop d'érable et déguster immédiatement ou réchauffer dans un grille-pain pour une utilisation ultérieure.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec