



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Gofry bez cukru - przepis

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdobiaków. Przepis na gofry bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Czas całkowity: 10 min

Porcje: 6

Składniki

- jogurtem greckim lub skyrem
- masłem orzechowym
- świeżymi owocami
- syropem klonowym
- domowymi musami owocowymi bez cukru.
- 1 szklanka mleka 1,5 proc. tłuszczu
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżka erytrytolu
- szczypta soli
- opcjonalnie: aromat waniliowy lub cynamon
- Kiedy ciasto będzie gładkie, rozgrzewamy gofrownicę.
- Smarujemy ją odrobiną oleju.

Przygotowanie krok po kroku

1. W osobnej misce łączymy ze sobą mąkę, proszek do pieczenia, sól i słodzik.
2. Suche składniki dodajemy do mokrych i dokładnie mieszamy.
3. Kiedy ciasto będzie gładkie, rozgrzewamy gofrownicę.
4. Wylewamy ciasto na gofrownicę i pieczemy ok. 4-6 minut.