

Fit gofry



Składniki

6 łyżek mąki jaglanej
2 jajka
3 łyżeczki ksylitolu
Pół szklanki wody
gazowanej
Pół szklanki mleka 1,5%
Szczypta soli
1,5 łyżeczki proszku do
pieczenia
Odrobina oleju
rzepakowego do
wysmarowania
gofrownicy

Opis wykonania

Gofry w wersji fit szczególnie polecamy osobom będącym na diecie, które lubią tradycyjne gofry, jednocześnie dbając o linię unikają białej mąki i cukru. Zamiast tradycyjnej mąki pszennej dodaj jaglaną, a zwykły cukier zastąp ksylitolem, aby je nieco „odchudzić”. Dzięki pianie z białek i wodzie gazowanej, będą puszyste i delikatne. Gofry fit są lekkie i pożywne, w wersji na słodko możesz dodać do nich sezonowe warzywa i jogurt naturalny. Zobacz prosty przepis na fit gofry i komponuj je z ulubionymi, zdrowymi składnikami.

Mąkę przesiej do miski razem z proszkiem do pieczenia i wymieszaj.

Białka oddziel od żółtek. Żółtka wymieszaj z mąką, ksylitolem, mlekiem i wodą, aż się dokładnie połączą. Ciasto na fit gofry nie może być zbyt gęste więc w razie potrzeby dolej jeszcze odrobinę wody.

Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę. Delikatnie połącz z resztą składników za pomocą łyżki.