



GAUFRE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



4 gaufres

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

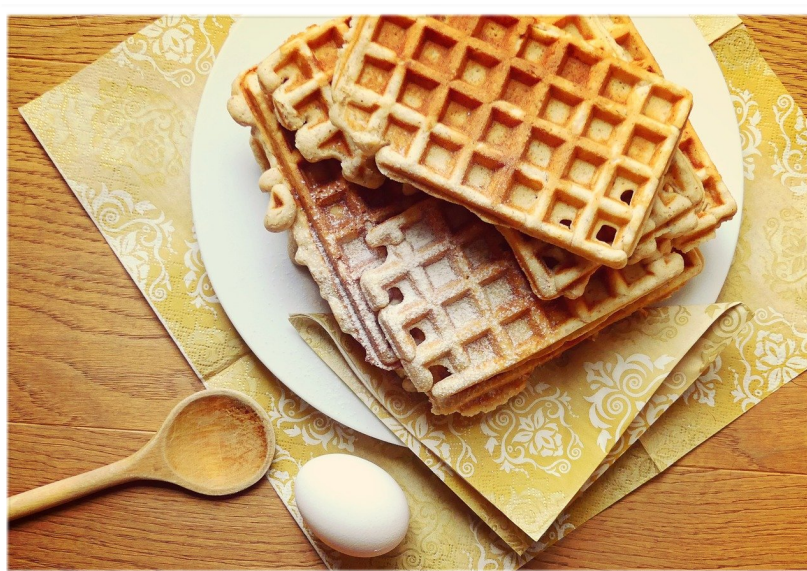
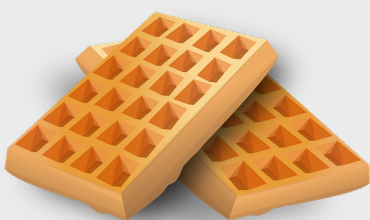
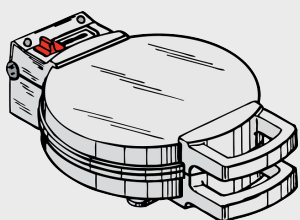
ATKINS

4 gaufres de taille normale =
8 parts

Kcal : 881 kcal
Lipides : 80,5 g
Glucides : 8,3 g
Protéines : 30,8 g

1 gaufre = 2 parts

Kcal : 220 kcal
Lipides : 20,1 g
Glucides : 2 g
Protéines : 7,7 g



INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 125 g de mascarpone
- 30 g de poudre d'amande Vahiné bio® (Δ ≤4g de glucides/100g)
- 15 g de farine de noix de coco (Δ ≤20g de glucides/100g)
Par exemple, Moulin des Moines®, Mon Fournil®...
- 2 g de bicarbonate de sodium

PRÉPARATION

Préchauffer le gaufrier.

Bâter les œufs et incorporer le mascarpone.

Ajouter la poudre d'amande, la farine de coco et le bicarbonate. Bien mélanger pour obtenir une pâte assez épaisse.

Ajouter selon vos envies :

- Pour une version salée : sel, épices, herbes, fromage
- Pour une version sucrée : édulcorant, fleur d'oranger, cannelle, vanille

Faire cuire vos gaufres comme d'habitude.