

Gaufres

8 gaufres •  Facile •  Préparation 10 mn •  Cuisson 15 mn



Ingrédients

- ✓ 250 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 25 g de beurre fondu
- ✓ 2 c. à café de levure chimique
- ✓ 1/2 c. à café d'essence de vanille
- ✓ 200 mL de **SNO-PRO Loprofin**

Pour le caramel au beurre salé :

- ✓ 45 g de beurre
- ✓ 85 g de sucre roux
- ✓ Pincée de gros sel de mer

Pour le coulis de framboises :

- ✓ 250 g de framboises
- ✓ 1 c. à soupe de sucre glace
- ✓ 1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

Passer au tamis la **Farine Loprofin** et la levure. Ajouter le beurre fondu, l'arôme de vanille et le **SNO-PRO Loprofin** et battre au mixeur électrique jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Verser la pâte à la cuillère dans un gaufrier préchauffé. Faire cuire pendant 5-6 minutes jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

Pour faire du caramel au beurre salé, faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, puis mélanger le sucre roux jusqu'à ce qu'il soit dissous. Augmenter la température et porter le mélange à ébullition. Saupoudrez de sel de mer à votre goût.

Pour le coulis de framboises, mixer au robot les framboises décongelées, le jus de citron et le sucre glace. Tamiser pour retirer tous les grains. Ces deux préparations peuvent se conserver au réfrigérateur pendant 2 semaines.

ASTUCE Toque Chef :

Ces gaufres sont aussi délicieuses en version salée. Remplacer la vanille par quelques herbes aromatiques fraîches et servir avec du houmous ou du pesto hypoprotidique.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Gaufres caramel au beurre salé	241 kcal	0,22 g	8 mg	10 mg	3 mg	15 mg	12 mg	6 mg
			1/2 part	1/2 part	1/3 part	1/3 part	1/2 part	-
Gaufres coulis de framboises	176 kcal	0,59 g	18 mg	20 mg	6 mg	28 mg	26 mg	6 mg
			1 part	4/5 part	2/3 part	1/2 part	1 part	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Desserts