



Gaufres à la noix de cajou & au chanvre

Êtes-vous plus équipe crêpes ou plus équipe gaufres? Perso... 110% équipe gaufres. Un must à essayer, et ce, peu importe dans quelle équipe vous êtes!

Temps de préparation & repos: 15 minutes	Rendement: 4 à 6 gaufres
Temps de cuisson: 3 à 5 minutes	Catégorie: Déjeuners
Temps total: Environ 20 minutes	Difficulté: Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none"> • 3 œufs • 1 tasse de yogourt grec 2% (sans lactose) • ½ c. à thé d'extrait de vanille • 2 c. à table de beurre de noix de cajou naturel • ½ c. à thé de poudre à pâte • 1 tasse de farine tout usage • ¼ tasse de farine de chanvre • ¼ tasse de sucre blanc* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans un bol, fouetter les œufs avec les ingrédients liquides. 2. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. 3. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Laisser reposer 10 minutes. 4. Préchauffer votre gaufrier, enduire d'huile en aérosol, puis verser environ ½ tasse d'appareil en la répartissant uniformément dans le gaufrier. 5. Cuire de 3 à 5 minutes (jusqu'à ce que les gaufres soient dorées). Réserver au chaud et répéter avec le reste de la pâte.

Truc de Lau	<p>Il est possible de congeler les gaufres en extra. Tout simplement placer dans le grille-pain pour les réchauffer et le tour est joué !</p> <p>*Vous pouvez modifier pour du sucre de coco pour une version moins sucrée.</p>
--------------------	---

<p>Valeur nutritive pour une portion (pour 1/5 de la recette):</p> <p>281 kcal, 8 g lipides, 40 g glucides (5 g fibres), 15 g protéines</p>
