



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **20 perc**



Répási Eszter

TELJES KIŐRLÉSŰ GOFRI

A teljes kiőrlésű liszt tartalmaz B1-, B2-, B3-, és B6-vitamint, K-, és E-vitamint, illetve magnéziumot, és foszfort. A magnézium hozzájárul az egészséges szív működéséhez, közreműködik a koleszterinszint normalizálásában, valamint tompítja a stressz káros hatásait.

HOZZÁVALÓK

700 1,5 %-os tej
500 teljes kiőrlésű liszt

4 lenmag liszt
1 sütőpor
1 vaníliás nyírfacukor

50 kókuszolaj
fahéj
2 citromlé

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A tejet és a citromlevet kimérjük, majd összekeverjük, ezután pedig rövid időre félretesszük.
- 2 Kimérjük a száraz hozzávalókat, majd egy tálban összekeverjük.
- 3 A kókuszolajat keverjük hozzá a tejhez, majd a tejes keveréket adjuk a száraz hozzávalókhöz.
- 4 Dugjuk be a gofrisütőt és várjuk meg míg felmelegszik.
- 5 Öntsünk bele a tésztából, úgyhogy a teflon felületen mindenhol jusson.
- 6 Kb. 3-4 perc alatt süssük készre a gofrikat.
- 7 Frissen, melegen, sok gyümölcssel tálaljuk.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

