



Korzenne gofry z jabłkami

★★★★★(4)

30 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

299 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 126.22 kcal 6.31% | Białko 5.20 g 10.4% | Węglowod. 20.10 g 7.44% | Tłuszcze 3.10 g 4.43% | Błonnik 1.88 g 7.52% | GDA 6.31 % |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Mąka pszenna pełnoziarnista - 140g (9 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Soda oczyszczona - 4g (1 1/3 szczypty)
- Proszek do pieczenia - 4g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 6g (1 1/2 łyżeczki)
- imbir suszony - 2.5g
- Sól biała - 2.5g (5 szczypt)
- Cukier brązowy - 20g (4 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Jabłko - 450g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W średniej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą i mąkę jaglaną, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia, cynamon, imbir, sól i łyżkę cukru. W osobnej misce ubij jaja z mlekiem.

KROK 2: Mokre składniki dodaj do suchych, dodaj olej i całość wymieszaj do połączenia składników. Odstaw na kilka minut.

KROK 3: Jabłka obierz i pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej łyżkę masła, dodaj jabłka, dużą szczyptę cynamonu i łyżkę brązowego cukru. Wymieszaj całość i podsmażaj ok. 8-10 do momentu, aż jabłka będą delikatne, lecz nie rozgotowane.

KROK 4: Masę na gofry nakładaj do gofrownicy i piecz kilka minut z obu stron. Upieczone gofry wykładaj na talerz i wierzch udekoruj podsmażonymi jabłkami.

Smacznego!

