



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 układaj na talerz i wierzch udekoruj podsmażonymi jabłkami.

Smacznego!

