



Gauffres aux épinards

🍴 4 personnes | ⌚ 20+15 mins | 🔥 Gauffrier | ★★★★★

INGREDIENTS

230g épinards hachés
surgelés
125g farine T150
75g farine de sarrasin
1/2 sachet levure
chimique
30 cl boisson soja ou
avoine
2 oeufs
3 c.s huile d'olive

REALISATION

1. Faire décongeler les épinards.
2. Mélanger les 2 farines et la levure.
3. Ajouter dans l'ordre la boisson végétale puis les oeufs puis l'huile.
4. Finir par les épinards.
5. Assaisonner avec le sel et le poivre.
6. Faire cuire dans un gauffrier.

NOTES

Pour avoir un repas complet, vous pouvez ajouter une tranche de truite fumée. Garnissez éventuellement de quelques tranches d'avocat.

