

✂ Découpe ta recette pour la garder.



POUR UN GOÛTER HAUT EN COULEURS

GREENIOTONS!

* Ingrédients

pour 4 gaufres environ

- ✓ 60 g de farine de riz complet
- ✓ 30 g de farine de sarrasin
- ✓ 20 g de fécule de maïs
- ✓ 5 g de poudre à lever
- ✓ 40 g de sucre blond
- ✓ 40 g de compote de pommes sans sucres ajoutés
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol désodorisé
- ✓ 75 g de lait végétal (riz, soja, noisette...)
- ✓ 1 cuillère à café de vinaigre de cidre

pour les couleurs

- ✓ Rose : 35 g de jus de betteraves
- ✓ Vert : 1 poignée de pousses d'épinards

* Matériel

- ✓ Un cul-de-poule
- ✓ Un gaufrier
- ✓ Un fouet
- ✓ Une louche
- ✓ Un extracteur (optionnel)



* Préparation des couleurs

Rose : le jus de betteraves

- 1 Tu peux trouver du jus de betteraves prêt à l'emploi dans le commerce (au rayon jus de fruits des magasins bios) ou bien utiliser un extracteur. Pour cela, pèle une betterave moyenne de 100 g environ, coupe-la en morceaux plus ou moins gros et insère-les dans l'extracteur. Tu auras besoin de 35 g de jus pour la recette.
- 2 Ne prépare pas ce jus trop à l'avance, sinon il va s'oxyder et la couleur de tes gaufres sera moins intense.
- 3 S'il te reste du jus, tu peux le mélanger à du jus de pommes pour faire une boisson vitaminée, colorée et délicieuse.

Vert : les épinards

- 1 Lave les pousses d'épinards et sèche-les dans un torchon propre.
- 2 Mixe-les dans un blender avec le reste des ingrédients de la pâte à gaufres et 130 g de lait végétal supplémentaire.
- 3 Comme pour la betterave, ne mixe pas tes épinards trop à l'avance : la couleur deviendrait plus sombre.

Préparation de la pâte à gaufres

- 1 Dans un cul-de-poule, mélange les ingrédients secs.
- 2 Ajoute ensuite les ingrédients humides et le jus de couleur réalisé de ton choix en mélangeant bien. Pour faire plusieurs couleurs de gaufres, il te faut séparer la pâte selon les jus. Le vinaigre doit être ajouté en dernier.
- 3 Fais chauffer le gaufrier.
- 4 Lorsqu'il est bien chaud, verse une louche de la préparation dans chaque moule. Laisse cuire environ 2 mn tes gaufres avant de te régaler ! Tu peux préparer la pâte à gaufres à l'avance et même la congeler. Dans ce cas, ajoute les épinards ou le jus de betteraves après décongélation afin de conserver une belle couleur.