

# Gofry orkiszowe z prażonymi jabłkami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 40 minut
- 12 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 165 kcal \ B-4 g \ T-7 g \ W-20 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 152 kcal \ B-4 g \ T-7 g \ W-17 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 szklanki (240 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ cukier kokosowy – 2 łyżki (20 g)
- ✓ napój owsiany – 2 szklanki (420 g)
- ✓ olej – 1/3 szklanki (70 g)
- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1 szczypta

## Przykładowe dodatki

- ✓ jabłko – 2 sztuki (300 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżeczka (3 g)
- ✓ syrop klonowy – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ cynamon – 1/2 łyżeczki (2 g)

## Przygotowanie

1. Oddziel białka od żółtek. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę.
2. Do miski z żółtkami dodaj mąkę (możesz wymienić na pszenną), proszek do pieczenia, cukier kokosowy (lub inne słodidło), napój owsiany lub mleko krowie i olej. Zmiksuj dokładnie. Dodaj ubite białka i bardzo delikatnie wymieszaj łyżką.
3. Piecz około 4-6 minut, w mocno rozgrzanej gofrownicy (musi mieć dużą moc). Im dłużej pieczone, tym są bardziej chrupiące!
4. Przygotuj prażone jabłka: jabłka obierz ze skórki, wytnij gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Wymieszaj z sokiem z cytryny, syropem klonowym lub innym słodidłem i cynamonem. Duś w rondelku, aż jabłka zmiękną.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/gofry-orkiszowe-z-prazonymi-jablkami/>