

## **GAUFRES AUX EPINARDS ET CURRY**

**POUR ENVIRON 12 GAUFRES MOYENNES**

**50G DE FARINE DE SORGHO  
50G DE FARINE DE RIZ COMPLET  
50G DE FARINE DE SARRASIN  
150G DE POUSSERS D EPINARDS OU EPINARDS  
½ CAC DE BICARBONATE  
½ CAC DE SEL  
2 ŒUFS  
40G D HUILE D OLIVE  
15CL DE LAIT D AMANDES OU SOJA  
1 CAS DE ZAATAR OU HERBES DE PROVENCE**

### **ETAPES**

**LAVEZ LES EPINARDS ET LES FAIRE CUIRE 4 MIN SUR LE TAMIS DU VITALISEUR.**

**LES ESSOREZ LE MAXIMUM ENTRE LES MAINS POUR EN EXTRAIRE L EAU DE CUISSON AU VITALISEUR**

**DANS UN BOL MELANGEZ LES INGREDIENTS SECS**

**DANS UN SECOND BOL AJOUTEZ LES JAUNES D ŒUFS UNIQUEMENT, L HUILE ET LE LAIT D AMANDES.**

**MONTEZ LES BLANCS EN NEIGE.**

**VERSEZ LES INGREDIENTS LIQUIDES SUR LES INGREDIENTS SECS PUIS MELANGEZ.**

**AJOUTEZ LES BLANCS EN NEIGE DELICATEMENT.**

**HUILEZ LE GAUFIER, VERSEZ UNE CUILLERE A SOUPE DE PATE ET FAITES CUIRE ENVIRON 4 MIN.**