

Kakaové vafle

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve si rozmixujeme ovesné vločky na mouku. Poté je smícháme s kakaem a špetkou prášku do pečiva. Poté k sypké směsi přidáme 2 vejce, 200 g jogurtu a (javorový) sirup nebo med. Vše důkladně promícháme. Vaflovač si vymažeme (kokosovým) olejem a nalijeme do něj připravenou směs. Necháme cca 4 minuty zapékat.

Poté už jen dozdobíme 40 g jogurtu, tvarohem a kůrou z citronu. Nakonec ještě přidáme borůvky nebo jiné ovoce.

Ingredience

- **Vejce** - 100 g
- **Holandské kakao** 100 g - 30 g
- **Jihočeský jogurt - bílý** 200 g - 240 g
- **Borůvky** - 25 g
- **Citronová kůra strouhaná** 25 g - 0.5 g
- **Včelí med smíšený luční** 250 g - 20 g
- **Choceňský jemný tvaroh** 250 g - 40 g
- **Kypřicí prášek do pečiva** 12 g - 1 g
- **Makový olej** 250 ml - 3 g
- **Ovesné vločky bezlepkové PROBIO** 500 g - 60 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

