NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

GOÛTER

Gaufres protéinées *banane-avoine*

20 min	4 gaufres	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Famille

Ingrédients

- **1** banane mûre
- **2** œufs
- **80 g** de flocons d'avoine mixés
- **100 g** de skyr ou lait
- **1 c. à café** de levure
- **1 pincée** de sel

Préparation

1. Mixe tous les ingrédients jusqu'à une pâte lisse.
2. Chauffe le gaufrier et verse une louche de pâte.
3. Cuis 3 à 4 min par gaufre. Sers avec des fruits ou un filet de miel.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le goûter gourmand du week-end, en version qui tient au corps. Banane et avoine pour le moelleux, œufs et skyr pour les protéines : des gaufres qui régalent sans le coup de barre qui suit les gaufres classiques. ✦

Clémence ✦