

Fit gofry owsiano - bananowe

płatki owsiane - 110.0 g
banan - 115 g
sól morską jodowaną - 1.5 g
ekstrakt waniliowy - 1.0 g
jaja kurze całe - 49.8 g
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 70 g
proszek do pieczenia - 3 g
olej rzepakowy uniwersalny - 16 g

Bitą śmietanką ze skyrem

śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 10 g
jogurt skyr, typu islandzkiego, naturalny - 46 g
erytrytol - 10 g

Dodatkowo owoce

borówka amerykańska - 50 g
truskawki - 15 g



Przepis na całą porcję

1. Płatki owsiane zmiksować na mąkę. Wsypać do miski i dodać szczyptę soli.
 2. Banana obrać i rozgnieść widelcem na papkę (lub zmiksować) i dodać do mąki z płatków owsianych
 3. Dodać jajko, skyr, proszek do pieczenia, wanilię i zmiksować
 4. Gofrownicę rozgrzać. Przed smaženiem posmarować olejem przy pomocy pędzelka silikonowego. Nakładać odpowiednie ilości ciasta na każdego gofra. Smażyć gofry do momentu aż się odpowiednio zarumienią
 5. Podaj z bitą śmietanką ze skyrem i owocami lub kremem orzechowym
- Z porcji otrzymujemy 4 - 6 gofrów w zależności od wielkości gofrownicy

Przepis na 1 porcję

Ubijaj śmietankę na najwyższych obrotach wraz z erytrole, dodaj skyr i wymieszaj do połączenia

waga - 231.0 g | energia - 314.4 kcal | białko - 14.1 g | tłuszcz - 11.8 g | węglow. og. - 50.0 g | błonnik - 4.1 g

Wartości dla 1 porcji z bitą śmietanką i owocami

- > niski indeks glikemiczny IG = 55
- > WWW = 4,6 WBT = 1,6