

Gofry z białek i MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki :

mąka 150g
cukier puder 2 łyżki
2 białka
1 łyżeczka proszku do pieczenia
2 torebki MCTprocal
1,5 szklanki mleka 0%

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zmiksować na gładką masę. Na dobrze rozgrzaną gofrownicę (nie smarować tłuszczem) nałożyć porcję ciasta. Zamknąć, po 30 sek. na chwilę odwrócić gofrownicę na drugą stronę (gofry będą wtedy ładne z obu stron), a następnie piec gofry aż będą rumiane. Upieczone gofry wyjąć podważając delikatnie łopatką.

Podawać w zależności od upodobań z miodem, cukrem pudrem, konfiturą lub musem z owoców.

