



Gaufres au pain d'épices

Croustillantes à l'extérieur, moelleuses à l'intérieur et pleines de saveurs d'épices riches et chaudes. Ce sont les gaufres de fête parfaites!

Donne 12 gaufres.

Ingédients

2-¼ tasses de farine de blé entier blanche
1-½ c. à soupe de gingembre moulu
¾ c. à thé de cannelle moulue
¼ c. à thé de muscade moulue
¼ c. à thé de muscade moulue
2 c. à soupe bicarbonate de soude
1 c. à thé de levure chimique
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de beurre fondu ou d'huile de coco
2 gros blancs d'œufs, à température ambiante
1 c. à thé d'extrait de vanille
1/2 tasse de yogourt grec nature non gras
2 c. à soupe de vinaigre blanc
3 c. à soupe de mélasse
3/4 tasse de lait ou alternative au lait
6 c. à soupe d'eau*

*Si vous aimez les gaufres plus sucrées, remplacez l'eau par 2 à 4 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel

Étapes

1. Préchauffer le four à 350° et pulvériser des gaufres avec un spray antiadhésif. (Voir la note ci-dessous si vous utilisez un gaufrier.)
2. Dans un bol moyen, fouetter ensemble la farine, le gingembre, la cannelle, la noix de muscade, les clous de girofle, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le sel.
3. Dans un bol séparé, fouetter ensemble le beurre, les blancs d'œufs et la vanille. Ajouter le yogourt grec en remuant jusqu'à ce qu'il ne reste plus de gros morceaux. Incorporer le vinaigre, la mélasse et le lait.
4. Aux ingrédients humides, alternez entre l'ajout du mélange de farine et de l'eau, en commençant et en terminant par le mélange de farine. (Pour de meilleurs résultats, ajoutez le mélange de farine en 4 parties égales.) Remuer jusqu'à ce qu'il soit incorporé.
5. Diviser la pâte dans une poêle et cuire au four pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à ce que les centres soient fermes au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de transférer sur une grille métallique.
6. Pour les gaufres croustillantes, laissez les gaufres refroidir complètement à température ambiante. Faites griller les gaufres individuelles dans un four grille-pain jusqu'à ce qu'elles soient.

Remarque : Cette recette est spécialement conçue pour la cuisson. Si vous utilisez un gaufrier, les gaufres deviendront plus molles. Griller les gaufres (étape 6) les rendra plus fermes.

Informations nutritionnelles (pour 2 gaufres)

249 calories | 46,8 g glucides | 3 g lipides | 1,3 g gras saturés | 5,6 g fibres | 9,7 g protéines | 669 mg sodium | 10,5 g sucre

Source : www.amyshealthybaking.com