

## DES GAUFRES PALÉO !

Alors là, vous m'en direz des nouvelles ! Ces gaufres paléo ont été concoctées par Alice M et régulent tous le monde. La farine de base est la même que pour le moelleux amande ou sa version au chocolat et aux poires (voir la fiche recette correspondante). C'est un dessert sain qui est aussi presque un repas complet (protéines, lipides, des glucides à IG bas, des fibres, des minéraux...). Il y a bien d'autres recettes de desserts, que vous pourrez trouver sur ce site et en magasin notamment dans les livres *Simple comme Paléo*, *Manger Paléo* ou *L'assiette Paléo*, aux éditions Thierry Souccar.



### Ingrédients pour une dizaine de gaufres :

- 270 g de poudre d'amande
- 130 g de farine de manioc
- 2 gros œufs (ou 3 petits)
- 20 cl de lait végétal (amandes) ou d'eau
- 60g d'huile d'olive douce ou de coco
- 3 cuillères à soupe de miel liquide (ou fondu)
- 1 sachet de poudre à lever (env. 10g)
- 1 bonne pincée de sel

Mélangez bien les éléments secs puis ajoutez les ingrédients liquides petit à petit en finissant par le lait à verser en 3 fois pour éviter les grumeaux.

Cuisez sur un gaufrier environ 2 minutes à chaleur maximale. Avec du chocolat fondu et des fraises, c'est excellent, mais vous pouvez aussi accompagner une glace paléo ou garnir de compotée de fruits de saison.

