

Recette sans gluten : gaufre sans gluten sans lactose



Cuisine-saine.fr

Il n'est pas trop tard pour que je vous souhaite une fabuleuse année 2013 remplie de joie, de petits et grands bonheurs et de paix.

Vous deviez peut-être vous demander ce que je traficotais puisque je n'ai pas publié de nouvelles recettes depuis un moment, et ça ne me ressemble pas. J'ai une excellente excuse :) sisi. Je suis en train de fabriquer mon premier bébé, et ce petit coquin m'a rendu vraiment très malade, impossible d'approcher la cuisine dans ses conditions. Je commence à aller mieux et à pouvoir cuisiner de nouveau. Quelle grande et nouvelle aventure pour Monsieur Cuisine saine et moi, 2013 pour nous c'est sûr ça sera une année inoubliable !

Alors pour fêter cette bonne nouvelle je vous propose de tester ma recette de gaufre sans gluten. Cette recette est faite avec du sirop d'agave, sans sucre donc.

Recette de gaufre sans gluten, sans lactose

- Recette sans gluten
- Recette sans lait

-

Recette sans sucre



Pour 12 aine de gaufres sans gluten

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 4 min

Ingrédients

- 250 g de farine de riz
- 50 g de farine de coco
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 50 g de purée d'amande blanche
- 40 g d'huile d'olive
- 1 CS d'eau de fleur d'oranger
- 6 CS de sirop d'agave
- 50 cl de lait d'amande

1. Mettez la farine de riz dans un récipient, ajoutez la farine de coco, la poudre à lever et la pincée de sel. Mélangez.
2. Ajoutez les œufs un à un tout en mélangeant et incorporez la purée d'amande.
3. Délayez petit à petit avec l'huile d'olive, puis la fleur d'oranger et le sirop d'agave.
4. Terminez en versant peu à peu le lait d'amande, vous devez obtenir une préparation lisse.
5. Faites chauffer le gaufrier, versez une louche de pâte et faites cuire 4 minutes avant de déguster tiède.

Le conseil de Karen

Si vous n'avez pas de gaufrier vous pouvez aussi tester mes recettes de crêpes sans gluten ;)

[Crêpe à l'orange sans gluten](#)

[Crêpe à la vanille sans gluten](#)