

CUKORMENTES GOFRI



Hozzávalók 2 adaghoz:

2,5 dl víz
2 tojás
20 dkg gesztenyeliszt
1 evőkanál édesítő
1 teáskanál szódabikarbóna
fél teáskanál fahéj
1 evőknál liofilizált mangó
1 mangó
1 passiógyümölcs
1 citrom
2 evőkanál édesítő
2-3 cl almaecet
2,5 dl joghurt

A tojásokat simára keverjük a vízzel. Két részletben hozzáadjuk a gesztenyelisztet, majd az édesítőt, a szódabikarbónát, a fahéjat, a liofilizált mangót és csomómentesre keverjük. Gofrisütőben 3-4 perc alatt megsütjük.

Közben a gyümölcssalátához a gyümölcsök húsát összekeverjük a citrom reszelt héjával, egy evőkanál édesítővel és az almaecettel. A joghurtot összekeverjük egy csapott evőkanál édesítővel és a citrom levével, majd a gofri mellé tálaljuk gyümölcssalátával