



# GOFRY Z KASZY I STRĄCZKÓW

Zaskakujący pomysł na niesamowicie smaczne i odżywcze gofry.

## SKŁADNIKI

na około 4 gofry

- łącznie 100g roślin strączkowych (najlepiej sprawdzają się: ciecierzycyca, soczewica czerwona i groch) i/lub kaszy gryczanej niepalonej
- 1 duże jajko lub 2 mniejsze

- 1** Kasza, strączki i jajka to Twoja baza. Od Ciebie zależy, czy masz ochotę na gofry na słodko, czy w wersji wytrawnej. Na początku, zalej rośliny strączkowe i kaszę gryczaną niepaloną wodą i odstaw na 8-12 godzin.
- 2** Następnie odlej wodę i dokładnie zblenduj z jajkiem. Może być potrzeba dolania odrobiny wody lub mleka roślinnego.
- 3** W zależności od wersji, dodaj coś do słodkiego smaku (np. erytrol, cynamon, kakao, wanilię) lub na słono (np. czosnek, majeranek, bazylię, kurkumę).
- 4** Ciasto przełóż do rozgrzanej gofrownicy (jeśli ma tendencję do przywierania, posmaruj ją tłuszczem) i piecz, aż się zarumienią.