



Gaufres aux carottes et chèvre frais

Ingrédients

- Carottes crues
- Oeuf entier, cru, frais
- ml lait demi-écrémé
- g de farine
- g Fromage de chèvre frais nature
- Würfel Bouillon Légumes MAGGI

Préparation

1. Pèle et râpe les carottes avec l'aide d'une grande personne. Mélange la farine et les jaunes d'oeufs. Ajoutez le lait petit à petit en mélangeant avec un fouet.
2. Ajoute le bouillon émietté et les blancs battus en neige.
3. Ajoute les carottes et faites cuire dans un gaufrier huilé.
4. Bats le chèvre au fouet et mets-le dans une douille cannelée. Fais des choux de chèvre sur les gaufres (ou des quenelles avec 2 cuillerées à café).

🕒 25

⊕ 4 Portions

Kohlenhydrate	92.34 g
Energie	738.67 kcal
Fette	21.79 g
Protein	43.42 g