



Instructions de préparation :

## Mélange à gaufres et crêpes

Sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique



Pour 1/2 boîte de mélange / Environ 6 gaufres ou crêpes

### INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

- 228 g (1 1/2 tasse) du [Mélange à Gaufres et Crêpes](#)
- 315 ml (1 1/4 tasse) de boisson végétale\* de votre choix
- 30 ml (2 c. soupe) d'huile d'olive douce
- 1 gros oeuf
- Extrait de vanille, au goût

### PRÉPARATION DE LA PÂTE

1. Verser tous les ingrédients dans le mélangeur. Pour une pâte plus épaisse, diminuer la quantité de liquide.
2. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Laisser reposer pendant 20 minutes.
4. Verser 65 ml (1/4 tasse) de la pâte dans un gaufrier ou dans une poêle légèrement huilée.
5. Cuire jusqu'à bien doré.

### CONSEIL PRATIQUE

\* Si vous ne suivez pas de régime sans produits laitiers, remplacer la boisson végétale par du lait de vache est une option.

Cette boîte permet de préparer environ 12 gaufres ou crêpes.

Voir la fiche produit de ce mélange pour obtenir ses [valeurs nutritives et ses ingrédients](#)