

Waffle vegano con sciroppo

Tempo di preparazione: 10 minuti

Cottura: 40 minuti

4 porzioni

INGREDIENTI:

- 150 g di farina autolievitante senza glutine
- 112 g di Protein Drink Mix Vegan
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 100 g di aquafaba
- 200 ml di bevanda alla soia
- 4 cucchiaini di sciroppo d'agave
- 4 fragole tagliate a metà
- uno stampo da forno in silicone per quattro waffle



PREPARAZIONE:

1. Preriscalda il forno a 180°C e disponi lo stampo in silicone su una teglia piatta.
2. Versa in una ciotola capiente la farina, il PDM Vegan e il lievito, quindi aggiungi mescolando l'aquafaba e poi il latte di soia. Con il composto riempi gli stampi per i waffle fino a poco sotto il bordo.
3. Metti la teglia con lo stampo in silicone in forno e fai cuocere per 15-20 minuti fino a doratura. Togli dal forno e, quando lo stampo è abbastanza freddo da poter essere toccato, estrai i waffle e sistemali su un piatto. Ripeti l'operazione con il preparato rimanente fino ad avere otto waffle.
4. Dividi i waffle in quattro piatti, cospargi di sciroppo d'agave e guarnisci con le fragole.

VALORI NUTRIZIONALI per porzione*:

- Kcal: 171;
- Grassi: 5;
- Grassi saturi: 0,8 g;
- Fibre: 1,2 g;
- Zuccheri: 6 g;
- Proteine: 19 g.

*Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta. Tieni presente che il PDM Vegan è un integratore alimentare, quindi la dose giornaliera raccomandata non deve essere superata.