

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT

Gofry

z białej fasoli i bananów



Składniki

Receptura na 8 porcji

biała fasola z puszki	400 g
mąka – najlepiej gryczanej lub jaglanej	2 szklanki
cukier waniliowy	1 szt.
olej rzepakowy	6 łyżek
dojrzałe banany	2 szt.
miód	100 g
cynamon	1 łyżeczka
proszek do pieczenia	1 łyżeczka
cytryna	1 szt.
orzechy włoskie	50 g
pestki dyni	1 łyżka
ziarna słonecznika	1 łyżka

Wykonanie:

Fasolę odsącz, odzyskując płyn z zalewy. Fasolę przełóż do miksera

Dodaj pozostałe składniki na ciasto: mąkę, olej, miód, banany, przyprawy i proszek do pieczenia. Wszystko razem zmiksuj na gładką masę. Zwróć uwagę, aby w cieście nie pozostały łupinki fasoli. W razie potrzeby konsystencję ciasta reguluj płynem z fasoli.

Orzechy i ziarna dyni lekko rozdrobnij i połącz z ciastem.

Tip: Do gofrów możesz dodać mrożoną czarną porzeczkę – będą jeszcze smaczniejsze.