

WAFFLES DE ALFARROBA - PALEO



CONFEÇÃO

1. Lâmina ultrablade

2. Triturar todos os ingredientes na velocidade 8 por 1 minuto ou até ficar uma mistura homogênea.

3. Aquecer a máquina de waffles, untar ligeiramente com óleo de coco ou azeite (caso seja necessário), derramar o preparado e deixar cozinhar durante pelo menos 4/5 minutos

4. Receita adaptada de mamapaleo.blogspot

INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ALFARROBA
- 1/2 BANANA DA MADEIRA MADURA
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE COCO
- 1 COLHER DE SOPA DE POLVILHO DOCE
- 1 COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE COCO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE FERMENTO SEM GLÚTEN OU BICARBONATO DE SÓDIO