



BIOSÜDTIROL

Agricultrice bio Martina propose : Gaufres de semoule et pomme pour bébés et jeunes enfants

Préparation : 25 minutes

Difficulté : facile

Ingrédients (7 portions)

1 pomme Natyra

60 g farine complète d'épeautre

60 g semoule d'épeautre

60 g beurre fondu

1 œuf

120 ml lait

1 cuillère de cannelle

Jus de citron

Préparation

Mélanger l'œuf et le beurre, puis ajouter la farine et la semoule. Ajouter le lait et mélanger pour obtenir un mélange lisse. Râper finement la pomme avec sa peau, assaisonner avec la cannelle et le jus de citron et unir au mélange. Mettre une cuillère de mélange pour chaque gaufre dans la plaque déjà chaude et faire cuire à peu près 5 minutes. Servir avec un sourire !

Le conseil de Martina :

Si nous préparons les gaufres pour les bébés, le lait de vache peut être remplacé par le lait d'avoine. Pour les jeunes enfants, on peut ajouter une pincée de sel à l'œuf et au beurre. Les gaufres sont délicieuses servies encore chaudes et accompagnées de minces tranches de pomme légèrement cuites à l'étouffée. Bon appétit !