



High Fibre Waffles

Ingredients:

- 1 cup whole wheat flour
- 1/2 cup rolled oats
- 1/4 cup ground flaxseed
- 1 tablespoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- 2 tablespoons brown sugar or coconut sugar
- 1 large egg
- 1 1/2 cups milk (dairy or plant-based)
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon melted coconut oil (or any neutral oil)
- Optional toppings: fresh fruits, yogurt, nut butter, or maple syrup

Directions:

1. Preheat your waffle iron according to the manufacturer's instructions.
2. In a large mixing bowl, combine the whole wheat flour, rolled oats, ground flaxseed, baking powder, salt, and brown sugar. Mix well until evenly combined.
3. In another bowl, whisk together the egg, milk, vanilla extract, and melted coconut oil until smooth.
4. Pour the wet ingredients into the dry ingredients and stir until just combined. Be careful not to overmix; a few lumps are okay. The batter will be thick.
5. Lightly grease the waffle iron with a little oil or cooking spray. Pour the appropriate amount of batter onto the hot waffle iron (usually about 1/2 to 3/4 cup, depending on your waffle iron).
6. Close the lid and cook according to your waffle iron's instructions, usually about 4-5 minutes, until the waffles are golden brown and crisp.
7. Carefully remove the waffles and repeat with the remaining batter.
8. Serve warm with your choice of toppings such as fresh fruits, a dollop of yogurt, nut butter, or a drizzle of maple syrup. Enjoy your high-fiber breakfast!

Nutrition Facts

Calories: 285 | Protein: 11g | Carbs: 44g | Fat: 8g | Fiber: 6g



Gaufres riches en fibres

Ingrédients :

- 1 tasse de farine de blé complet
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre brun ou de sucre de coco
- 1 gros œuf
- 1 tasse et demie de lait (d'origine animale ou végétale)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue (ou toute autre huile neutre)
- Garnitures facultatives : fruits frais, yaourt, beurre de noix ou sirop d'érable

Instructions :

1. Préchauffez votre gaufrier en suivant les instructions du fabricant.
2. Dans un grand saladier, mélangez la farine de blé complet, les flocons d'avoine, les graines de lin moulues, la levure chimique, le sel et le sucre roux. Mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Dans un autre saladier, fouettez l'œuf, le lait, l'extrait de vanille et l'huile de coco fondue jusqu'à obtenir un mélange lisse.
4. Versez les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélangez jusqu'à ce que le tout soit juste incorporé. Veillez à ne pas trop mélanger ; quelques grumeaux ne posent pas de problème. La pâte sera épaisse.
5. Graissez légèrement le gaufrier avec un peu d'huile ou de spray de cuisson. Versez la quantité appropriée de pâte sur le gaufrier chaud (généralement environ 1/2 à 3/4 de tasse, selon votre gaufrier).
6. Fermez le couvercle et faites cuire selon les instructions de votre gaufrier, généralement environ 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes.
7. Retirez délicatement les gaufres et répétez l'opération avec le reste de la pâte.
8. Servez chaud avec les garnitures de votre choix, telles que des fruits frais, une cuillerée de yaourt, du beurre de noix ou un filet de sirop d'érable. Savourez votre petit-déjeuner riche en fibres !

Valeur nutritive (par portion, 4 portions)

Calories : 285 | Protéines : 11 g | Glucides : 44 g | Lipides : 8 g | Fibres : 6 g