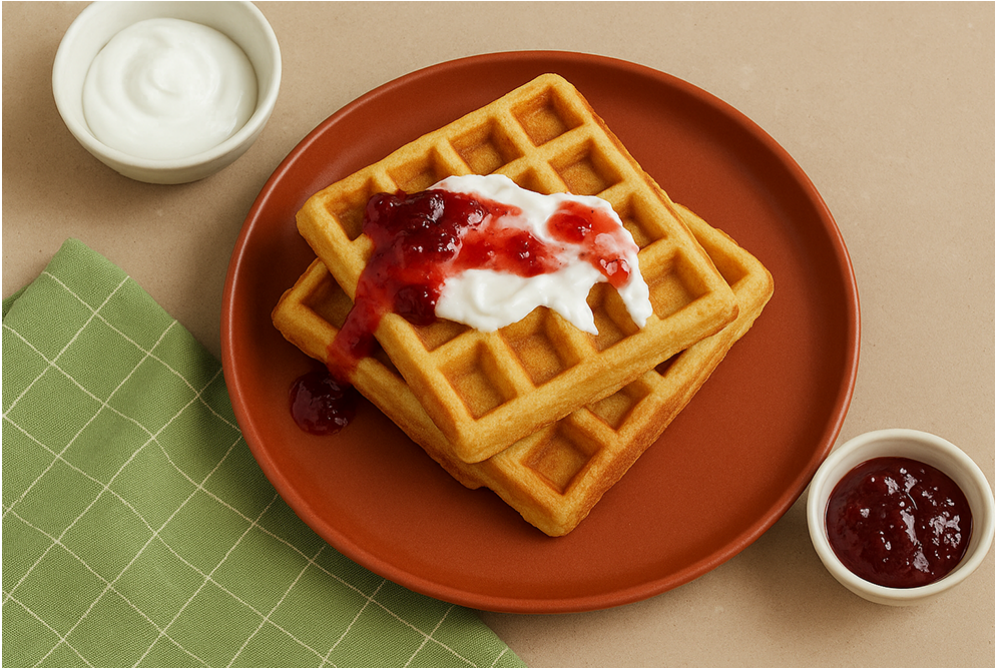


GAUFRES MULTI-CÉRÉALES (MULTI-GRAIN WAFFLES)



Les gaufres multigrains sont une version moderne de la gaufre classique, dont la popularité a commencé à se répandre en Amérique du Nord (États-Unis et Canada) dans les années 1970 et 1980. Contrairement aux spécialités européennes traditionnelles telles que la gaufre de Liège ou la gaufre de Bruxelles, elles n'ont pas de siècles d'histoire derrière elles. Elles reflètent plutôt une tendance nord-américaine plus récente, née de l'intérêt croissant pour la santé, la nutrition et les aliments à base de céréales complètes.

Infos

- **Temps de préparation:** 15 mins
 - **Temps de cuisson:** 30 mins
 - **Portions:** 8
-

Ingredients

- 2 tasses de babeurre
- ½ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ? tasse de farine de blé entier
- ? tasse de farine tout usage
- 1/4 de tasse de germe de blé grillé ou de farine de maïs
- 1 ½ cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ¼ de cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle moulue

- 2 gros œufs, légèrement battus
 - ¼ tasse de cassonade tassée
 - 1 cuillère à soupe d'huile neutre, comme l'huile de canola ou d'avocat
 - 2 cuillères à café d'extrait de vanille
-

Préparation

Etape 1

Mélanger le babeurre et les flocons d'avoine dans un bol de taille moyenne ; laisser reposer pendant 15 minutes.

Etape 2

Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le germe de blé (ou la semoule de maïs), la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.

Etape 3

Incorporer les œufs, le sucre, l'huile et la vanille au mélange d'avoine. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs ; mélanger à l'aide d'une spatule en caoutchouc jusqu'à ce que le mélange soit humide.

Etape 4

Enduire un gaufrier d'un spray de cuisson et le préchauffer. Déposer à la cuillère suffisamment de pâte pour couvrir les trois quarts de la surface (environ 2/3 de tasse pour un gaufrier de 8 par 8 pouces). Cuire jusqu'à ce que les gaufres soient croustillantes et dorées, 4 à 5 minutes. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.