



Gofry z kalafiora

Gofry kalafiorowe

 Ilość porcji: 6

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 350 g pokrojonych w kostkę płatków kalafiora 1 torebka mrożonego, około 1,5-2 filiżanek startego
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 miarka sfermentowanego jarmużu w proszku opcjonalnie
- 2 jajka
- 1 łyżka mąki kokosowej
- 2 łyżki stołowe mielonej zielonej cebulki lub suszonego szczypiorku
-



Wykonanie:

Robiąc gofry kalafiorowe, najpierw umieść kalafiora w misce, skrop wodą, przykryj i podgrzewaj w mikrofalówce przez 4 minuty. Ostudź go, a następnie przełóż do lub ręcznika kuchennego i wyciśnij z niego całą wodę.

Umieść pastę z kalafiora, która powstała w dużej misce.

Dodaj przyprawy i jarmuż w proszku. Dobrze wymieszaj.

Dodaj jajka i wbij je do mieszanki warzywnej.

Na koniec wsyp mąkę kokosową, aż mieszanka stanie się gęsta.

Rozgrzej gofrownicę do gotowości. Posmaruj ją olejem kokosowym.

Umieść 1/4 szklanki mieszanki wegetariańskiej w każdej części gofrownicy. Dociskaj, aż światło zmieni się na zielone, a następnie użyj widelca lub szpatułki, aby delikatnie je zdjąć. Powtarzaj, aż ciasto zniknie.