



Phase : **Attaque**

Type: **dessert**

Recette: **Gaufres à la compote et aux dattes**

## Calories

140 par personne

## Préparation

10 min

## Cuisson

30 min

## Ingrédients

Pour 6 pièces

- 125 gr de farine de froment grise
- 1/2 c.à.c de cannelle
- 60 gr de compote de pommes sans morceaux à 15% de glucides
- 70 gr de dattes
- 100 ml de lait d'amande
- 1 c.à.c d'huile végétale
- 1 oeuf

## Préparation

1. Préchauffer le gaufrier.
2. Mettre le jaune dans un grand bol, ajouter les dattes, le lait d'amande, la compote et la cannelle. Mixer finement. Réserver.
3. Ajouter la farine et bien mélanger.
4. Monter le blanc en neige avec la pincée de sel. L'incorporer délicatement à la pâte.
5. Cuire les gaufres comme d'habitude en badigeonnant légèrement le gaufrier d'huile à chaque fournée.