

Gofry czekoladowe

Składniki

na 8 szt.

350 ml maślanki, mleka* lub wody

350 g jabłka**

50 g daktyli***

można użyć sproszkowanych

2 jajka****

40 g masła klarowanego***** + ½ łyżeczki do posmarowania gofrownicy

100 g mąki gryczanej

200 g mąki owsianej

100 g mąki orkiszowej 1850

50 g zmielonego ziarna kakaowca*****

½ łyżeczki sody

szczypta cynamonu

Wykonanie

1. Maślankę, jabłka, daktyle, jajka i masło zmiksować na gładką masę.
2. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać w taki sposób, aby ciasto miało gładką konsystencję. Masa ma być bardzo gęsta (jak gęsta śmietana).
3. Porządnie rozgrzać gofrownicę, rozpuścić na niej olej i usmażyć pierwszy gofr. Następnie smażyć bez tłuszczu.

Wskazówki

* jeśli wybieracie mleko roślinne, przygotujcie je sami; niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

*** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

**** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

***** masło klarowane najlepiej zrobić samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)

***** chodzi tu o surowe ziarna kakaowca sprzedawane w całości; mają one charakterystyczny smak, więc zanim zrobicie z nich jakieś danie, spróbujcie, czy Wam smakują; jeśli ich zapach lub smak Wam nie odpowiadają, zdecydуйте się na zwykłe gorzkie kakao (choć zazwyczaj jest ono alkalizowane przy pomocy silnej chemii)

Abym gofry zawsze były chrupiące i smaczne:

- należy zaopatrzyć się w dobrą gofrownicę. Im większa będzie jej moc, tym gofry bardziej będą przypominały te, które podaje się w dobrych kawiarniach lub budkach nad morzem. Najlepiej patrzeć na produkty o mocy powyżej 1000 W; nasza gofrownica ma 1200 W i spisuje się świetnie - gofry wychodzą bardzo chrupiące; jeśli jednak nie macie narzędzia o takiej mocy i gofry wychodzą Wam miękkie i gumowe, możecie wypróbować dwa sposoby:
 - (1) przedłużyć czas smażenia gofrów (ale tak, aby ich nie spalić)
 - (2) gotowe gofry podpiec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 10-15 minut
- gofrownicę należy rozgrzać naprawdę porządnie; lampki wskazujące na nagrzanie gofrownicy traktujcie bardziej orientacyjnie - po wskazaniu przez gofrownicę, że jest nagrzana, należy poczekać jeszcze ze 2-3 minuty, zanim będzie można usmażyć gofra
- nie należy nakładać zbyt mało ciasta, bo wówczas ta strona gofra, która jest na gorze stanie się gumowa; dlatego właśnie ciasto na gofry ma być takie gęste - dzięki temu można je nałożyć "z górką" i po zamknięciu gofrownicy ciasto wypełnia także wzór rowków obecny na części, która stanowi pokrywę; gofry mają również wówczas dużo ładniejszy kształt :)
- gofry należy smażyć przez odpowiedni czas; my zwykle czekamy, aż z gofrownicy przestaną się wydobywać kłęby pary, a następnie smażymy je jeszcze 3 minuty i zaglądamy, żeby sprawdzić, co u nich słychać; jeśli mają się dobrze (nie są zanadto zwęglone), zostawiamy je jeszcze na chwilę (no chyba że zapach powoduje u nas taki ślinotok i apetyt, że już nie możemy się powstrzymać - wtedy je wyjmujemy od razu)
- po wyjęciu kolejnej partii usmażonych gofrów należy zamknąć gofrownicę i poczekać ze 3 minuty, aż ponownie się nagrzej - po tym czasie można smażyć kolejne gofry
- gofry, które nie zostały zjedzone od razu po usmażeniu (co u nas rzadko się zdarza; zazwyczaj zostają tylko marne niedobitki) można odgrzać w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 10 minut - wówczas znowu staną się chrupiące

Warto zaopatrzyć się w gofrownicę o powłoce dobrej jakości. Naszym zdaniem najmniej szkodliwa jest gofrownica o powłoce ceramicznej. Teflon szybko się zarysowuje i do gofrów

przenika rakotwórcze aluminium. Poza tym brak szkodliwego wpływu teflonu na zdrowie nie jest do końca potwierdzony.