

## Gofry cynamonowe

### **Składniki**

#### **na 8 sztuk**

350 g zblendowanego jabłka<sup>(1)</sup>

2 jajka<sup>(2)</sup>

500 ml maślanki, mleka lub wody

350 g mąki owsianej<sup>(3)</sup>

50 g mąki kokosowej

½ łyżeczki sody

4 czubate łyżeczki cynamonu

½ łyżeczki masła klarowanego<sup>(4)</sup>

### **Wykonanie**

1. Wszystkie składniki, z wyjątkiem masła klarowanego, dokładnie wymieszać w taki sposób, aby ciasto miało gładką konsystencję. Odstawić masę na co najmniej pół godziny. Masa ma być bardzo gęsta (trochę gęstsza niż na placki).
2. Porządnie rozgrzać gofrownicę, rozpuścić na niej olej i usmażyć pierwszy gofr. Następnie smażyć bez tłuszczu.

### **Wykonanie (Thermomix)**

1. Jabłko, jajka i maślankę, mleko lub wodę umieścić w misie, zmiksować (obr. 10, 30 sek).
2. Dodać mąkę owsianą i kokosową oraz cynamon i sodę. Dokładnie wymieszać w taki sposób, aby ciasto miało gładką konsystencję (obr. 5, 20 sek.)
3. Odstawić masę na co najmniej pół godziny. Masa ma być bardzo gęsta (trochę gęstsza niż na placki).
4. Porządnie rozgrzać gofrownicę, rozpuścić na niej olej i usmażyć pierwszy gofr. Następnie smażyć bez tłuszczu.

### **Wskazówki**

<sup>(1)</sup> **jabłka:** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

<sup>(2)</sup> **jajka:** 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 pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

<sup>(3)</sup> **mąka owsiana:** można ją zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

<sup>(4)</sup> **masło klarowane:** najlepiej zrobić je 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](#)