

# Gaufres liégeoises IG modéré

temps de préparation 20 mn  
temps de cuisson 20 mn  
temps de repos 1 h

IG  
modéré

## Pour 20 Gaufres environ

190 g de farine de blé  
190 g de farine d'épeautre  
220 g de lait entier  
2 œufs  
1 Sachet de sucre vanillé  
100 g de sucre de coco  
150 g de beurre  
sel  
1 Sachet de levure boulangère sèche



Mélangez les farines avec le sucre vanillé et une pincée de sel, faites une fontaine et cassez les œufs au centre.

Mélangez le sachet de levure avec le lait tiède et ajoutez-le au mélange farine-sucre-œufs. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une spatule : la pâte doit être assez compacte. Laissez reposer 30 minutes à chaleur ambiante et à l'abri des courants d'air.

Ajoutez ensuite le beurre fondu et le sucre de coco, mélangez bien pour que les deux ingrédients soient bien incorporés. La pâte va se détendre un peu. Laissez reposer au moins 20 à 30 minutes avant de l'utiliser ou plus.

Déposez une bonne cuillère à soupe de pâte au centre des plaques bien chaudes et laissez cuire. Surveillez la cuisson car elle est assez rapide. Les gaufres sont cuites dès qu'elles sont bien dorées.