

# Gofres de Yogur y Naranja

Estos gofres son muy fáciles de hacer y el toque ácido del yogur le queda de maravilla. Indicados para diabéticos. Si los quieres aún más bajos en grasa, utiliza yogur desnatado y leche desnatada.

## INGREDIENTES:

- 1 Yogur natural (150g)
- 200ml leche o bebida vegetal
- 2 Huevos
- 200g Harina integral
- 1 Ralladura de naranja
- 10g Levadura tipo "Royal"
- 2-3 Cucharadas edulcorante líquido
- 1 Cucharadita esencia vainilla (opcional)
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada aceite (para engrasar gofrera)

4

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. En un bol mezclar: los huevos batidos con el yogur, leche, ralladura, harina integral, levadura, vainilla y sal.
2. Calentar la gofrera y pincelar con un poco de aceite. Poner 3 cucharadas soperas por gofre y cocinar 4 minutos o hasta que estén dorados.
3. Servir un par de gofres por ración, servir con un poco de yogur natural y unos trozos de naranja.