

Постные овсяные вафли

Нельзя сказать что наша вафельница/орешница/сендвичница в пост простаивает, но лишний рецепт в копилку не бывает лишним. Предлагаю испечь постные овсяные вафли



#пища #овес #вафли #food #oats #waffles

Постные овсяные вафли. Ингредиенты:

Хлопья овсяные – 120 г
Мука пшеничная – 100 г
Сахар коричневый Демерара – 50 г
Разрыхлитель – 2 ч. ложки
Какао-порошок – 1 ст. ложка
Растительное масло – 1/2 стакана
Вода газированная – 1/2 стакана
Вода кипяченая – 1 стакан

+ растительное масло для смазки панелей вафельницы

Постные овсяные вафли.

Приготовление:

Овсяные хлопья залить горячей кипяченной водой, перемешать и оставить до остывания.

Просеянную муку соединить с какао и сахаром, добавить к овсяным хлопьям.

Влить растительное масло, перемешать. Добавить разрыхлитель и сразу же газированную воду, еще раз хорошо перемешать. По консистенции тесто должно быть как очень густая сметана.

Вафельницу предварительно хорошо разогреть. Выкладывать тесто ложкой на панели вафельницы, смазанные растительным маслом, и выпекать вафли до золотистого цвета. У меня получилось 8 вафель.

Подавать с медом, кленовым сиропом или вареньем.

По консистенции эти вафли не хрустящие, тесто больше всего похоже на кексовое, но такое, насыщенное кексовое, вот как у рождественских кексов – влажное и насыщенное.)

[Фото и рецепт Ольги \(Осиный домик\)](#)

[Вафли «Без вреда для фигуры»](#). Название Вафли «Без вреда для фигуры» весьма условное. В любой еде надо знать меру. Хотя на самом деле приятно кушать десерт и думать про себя «Вафли «Без вреда для фигуры»... (рецепт по ссылке)

[Веганские блинчики](#). Хипстерский, веганский, типа модный. Новыми словами зачастую маскируем старые добрые вещи. Веганские блинчики – они же просто постные на соевом молоке... Соевое молоко вполне можно заменить и кокосовым и кедровым. Было бы немного времени и желание разнообразить стол. Постная кухня разнообразная, интересная и вкусная...

[Кокосовый пудинг](#). А сегодня у нас на завтрак пудинг. Кокосовый пудинг – прекрасный способ скрыть манную кашу за звучным

названием.

– Пудинг?, – переспрашивает малыш и вы на чистом глазу подтверждаете: пудинг.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).