



GAUFRES SALEES AUX LENTILLES CORAIL ET FETA

Ingrédients

- 250g lentilles
- 80g farine épeautre
- 80g feta
- 1 œuf
- 1/2c à café levure
- 80g yaourt de coco ou lait de coco

Préparation

Faire cuire les lentilles et les laisser refroidir

Dans un mixeur, mélanger œuf, lentilles, yaourt, farine et levure pour avoir un mélange homogène, puis émietter la feta et incorporer en mélangeant rapidement.

Utiliser comme une pâte à gaufres classique

Petite astuce :

Possibilité de congeler les gaufres.

A la décongelation, les passer 1 minute au grille-pain.