**Recette de base pour gaufres**

[](http://vegevitalite.com/wp-content/uploads/2015/03/011-1024x768.jpg)

Cette recette est de base.

Elle possède toujours une tasse de farine blanche et une autre tasse de farine composé de grains entiers.

**Ingredients**

* [1 tasse de farine blanche non blanchie](http://vegevitalite.com/tag/1-tasse-de-farine-blanche-non-blanchie/)
* [1 tasse de farine de riz brun ou autres farines à grains entiers](http://vegevitalite.com/tag/1-tasse-de-farine-de-riz-brun-ou-autres-farines-a-grains-entiers/)
* [1/4 tasse son d'avoine](http://vegevitalite.com/recette-de-base-pour-gaufres/)
* [3 c à table poudre à pâte](http://vegevitalite.com/tag/3-c-a-table-poudre-a-pate/)
* [2 oeufs](http://vegevitalite.com/tag/2-oeufs-2/)
* [1 3/4 tasse de lait soya nature ou lait](http://vegevitalite.com/tag/1-34-tasse-de-lait-soya-nature-ou-lait/)
* [1/4 tasse d'huile de canola](http://vegevitalite.com/recette-de-base-pour-gaufres/)

**Instructions**

1. Chauffer le gaufrier
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la poudre à pâte et l'avoine
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
4. Cuire 5 minutes chaque gaufres et servir si désiré avec du sirop d'érable et des fruits pour un déjeuner plus complet