



Jeunes en santé est un organisme sans but lucratif qui mobilise des partenaires locaux afin que les jeunes de 0 à 17 ans adoptent un mode de vie sain et actif.

Pour le mois d'octobre, *Jeunes en santé* vous propose des mini gaufres à saveurs automnales. Que ce soit pour une collation, un dessert ou un déjeuner, elles seront appréciées à coup sûr!

Mini gaufres aux pommes

Rendement : 8 gaufres ou 24 mini gaufres

Ingrédients

GAUFRES

- 1 ½ tasse (375 ml) de farine tout usage
- ¼ tasse (60 ml) de fécule de maïs
- ¼ tasse (60 ml) de cassonade
- 1 c. à table (15 ml) de poudre à pâte
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de sel
- 1 ½ tasse (375 ml) d'eau
- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola
- 1 c. à table (15 ml) d'extrait de vanille

GARNITURE

- 1 pomme, coupée en dés
- ¼ tasse (60 ml) de cassonade
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients des gaufres au batteur électrique.
2. Cuire dans un gaufrier ou bien dans une poêle antiadhésive. Amusez-vous à faire des petites portions pour les enfants.
3. Mélanger les ingrédients de la garniture et les ajouter sur les gaufres.

Visitez le site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.