



シンデレラの夢見るパンプキンワッフル



下準備 | 調理
10分 | 8分

材 料

- 小麦粉 1カップ
- 全粒粉 1カップ
- カボチャのピューレ 1と4分の3カップ
- 低脂肪ココナッツミルク 1と4分の3カップ
- サラダ油 大さじ2
- 卵 2個
- 黒糖 3分の1カップ
- シナモン 小さじ1と2分の1
- ナツメグ 小さじ2分の1
- ベーキングパウダー 小さじ1と4分の1
- 塩 小さじ4分の1
- オイルスプレー (クッキングオイル)
- カボチャの種 大さじ2

ヒント

ワッフル4~6枚の分量

作り方

- 1 ワッフルメーカーを温める。
- 2 大きなボウルに小麦粉、全粒粉、ベーキングパウダー、シナモン、ナツメグ、塩を混ぜる。
- 3 次に、ボウルの中心にくぼみを作り、黒糖、植物油、低脂肪ココナッツミルク、カボチャのピューレと卵を加え、混ぜ合わせる。
※混ぜ過ぎに注意。
- 4 温まったワッフルメーカーにオイルスプレー (クッキングスプレー) を吹きかけ、3の生地を流し込む。
軽く焦げ目がつくまで5~8分焼く。
- 5 焼き上がったワッフルにカボチャの種をトッピングして出来上がり!
- 6 余った生地でもっとワッフルを焼けば、忙しい朝にも簡単に温められる朝ごはんになるよ!

