

Вафли по Диете Дюкана



На 100 грамм:
Калорийность: **96.56 ккал.**
Белки: **8.86 г.**
Жиры: **1.68 г.**
Углеводы: **12.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vafli-po-diete-dyukana/>

Ингредиенты:

- 4 ст.л мягкого обезжиренного творога
- 2 яйца, 4ст.л кукурузного крахмала
- сахарозаменитель по вкусу и сухие дрожжи 11гр
- взбить отдельно 4 белка миксером до густой пены, со щепоткой соли

Приготовление:

Смешать остальные ингредиенты и соединить обе смеси. Выпекать в вафельнице.