

Préparation pour gaufres

Nombre de portions : 12 gaufres
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de repos : 1 heure

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 gaufre	
Energie	146 kcal
Protéines dont	0.35 g
Phénylalanine	15 mg
Leucine	26 mg
Glucides	25,8 g
Lipides	4,6 g

Ingrédients :

300 g de préparation pour crêpes et gaufres Taranis
1 sachet de poudre à lever
500 ml de Dalia liquide
20 g de substitut d'oeuf + 80 mL d'eau
50 g de beurre

Préparation :

- Dans un saladier, mélanger le contenu du sachet avec le substitut d'oeuf préalablement délayé.
- Verser peu à peu le Dalia et le beurre fondu.
- Ajouter la poudre à lever.

Laisser reposer la pâte au moins 1 heure au réfrigérateur.



Préparation pour gâteau nature

Nombre de portions : 8 parts
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES pour 1 portion	
Energie	203 kcal
Protéines dont	0.1 g
Phénylalanine	3.7 mg
Leucine	3.7 mg
Glucides	31.7 g
Lipides	7.8 g

Ingrédients :

300 g de préparation pour gâteau Taranis
150 mL d'eau
70 g de beurre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, mettre le contenu du sachet.
- Ajouter 150 mL d'eau et mélanger au fouet.
- Faire fondre 70 g de beurre et l'ajouter au mélange.
- Verser dans un moule et cuire au four à 180°C pendant 20-25 minutes.
- Attendre que le gâteau refroidisse avant de démouler.



www.taranis-nutrition.com

LNS - 600 rue du Chalonge - Zone d'activités du Haut Montigné - 35370 TORCE - FRANCE
SAS AU CAPITAL DE 1 925 410€ - SIREN 451 194 963 - RCS Rennes

TARANIS

RECETTES Gourmandes



SPECIAL

ANNIVERSAIRE

09/2024



Château de gaufres

Ingrédients :

300 g de préparation pour crêpes et gaufres Taranis
 1 sachet de poudre à lever
 500 ml de Dalia liquide
 20 g de substitut d'oeuf + 80 mL d'eau
 50 g de beurre

Décor :

bonbons aux fruits sans protéines
 petits personnages (style chevaliers)



Schéma vu de haut du château

Découper une alvéole sur deux en haut des gaufres et assembler les d'abord par 4 en faisant un carré puis en rejoignant les 2 carrés avec les 2 dernières gaufres.
 Décorer les gaufres avec des bonbons aux fruits et des petits personnages.

Gâteau papillon



Ingrédients :
 300 g de préparation pour gâteau Taranis
 150 mL d'eau
 70 g de beurre

Décor :
 moule à gâteau rond
 bonbons aux fruits sans protéines

Découper le gâteau en son centre et retourner les moitiés dos à dos, puis découper des triangles pour former des ailes.

Décorer symétriquement le gâteau pour imiter un papillon.

Gâteau d'anniversaire

Ingrédients :

300 g de préparation pour gâteau Taranis
 150 mL d'eau
 70 g de beurre

Décor :

- moule à gâteau rond
- décoration pour pâtisserie à base de sucre



Gâteau pirate

Ingrédients :

300 g de préparation pour gâteau Taranis
 150 mL d'eau
 70 g de beurre

Décor :

moule rectangulaire type cake
 pics à brochettes
 bonbons aux fruits sans protéines
 serviette en papier



Planter des pics à brochette dans les côtés du gâteau pour imiter des rames, et créer des voiles avec les pics plus longs et des serviettes en papier.

Décorer avec des bonbons, petits personnages...

Glace gaufre

Ingrédients :

300 g de préparation pour crêpes et gaufres Taranis
 1 sachet de poudre à lever
 500 mL de Dalia liquide
 20 g de substitut d'oeuf + 80 mL d'eau
 50 g de beurre

Décor :

rondelles de banane
 bonbons aux fruits sans protéines



Pour 100 g de banane, 1,15 g de protéines, 34 mg Phe, 85 mg Leu