



Naleśniki z kaszy jaglanej na słodko

★★★★★ (8)



40 minut



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

178 kcal / 1 porcję (135 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

131.89 kcal

6.59%



Białko

2.41 g

4.82%



Węglowod.

20.05 g

7.43%



Tłuszcze

4.82 g

6.89%



Błonnik

0.20 g

0.8%

GDA

6.59%



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 86g (2 ¾ łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Skrobia kukurydziana - 80g (8 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 100g
- Naturalny jogurt sojowy BIO - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu zamieszonego na opakowaniu.

KROK 2: Ostudzoną kaszę zmiksuj z mlekiem migdałowym, skrobią, olejem i jajem. Masa powinna być bardzo gładka, dość płynna ale gęściejsza nieco od "zwykłej" naleśnikowej.

KROK 3: Oleju do smażenia użyj tylko do pierwszego naleśnika (jedynie lekko "spryskana" patelnia). Resztę usmaż bez tłuszczu. Wylewaj niewielką ilość masy na patelnię i rozprowadzaj ruszając naczyniem na boki. Odczekaj aż placek "podeschnie", następnie lekko podważaj "boczki" placka i z wycuciem obracaj na drugą stronę (jeśli naleśniki, mimo przyrumienienia, rozpadają się, należy do pozostałego ciasta dodać więcej skrobi).

KROK 4: Na ostudzony lekko, usmażony już naleśnik nałóż łyżkę dżemu wiśniowego. Zawień naleśnika w rulonik.

KROK 5: Przełóż zawinięty naleśnik na talerz. Polej go łyżką jogurtu sojowego.

Smacznego!

