

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Gryczane wrapy z warzywami](#)

Gryczane wrapy z warzywami

★★★★★ (7)



20 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (324 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.50 kcal

4.83%



Białko

3.53 g

7.06%



Węglowod.

12.86 g

4.76%



Tłuszcze

4.25 g

6.07%



Błonnik

1.93 g

7.72%

GDA**4.83 %**

Składniki

- Woda - 500g (2 ¼ szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 180g
- Rzodkiewka - 60g (4 sztuki)
- Marchew - 80g
- Sałata lodowa - 40g (liść)
- Cytryna - 80g (8 plasterków)
- Awokado - 220g
- Ser Gouda - 50g (2 plasterki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 75g (3 łyżki stołowe)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Natka pietruszki pęczek - 9g (½ pęczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj naleśniki: Do miski wsyp oplotaną kaszę gryczaną, dodaj 1 szklankę zimnej wody i wstaw do lodówki na całą noc do namoczenia.

KROK 2: Następnego dnia dodaj resztę wody, szczyptę soli i zmiksuj blenderem na gładkie ciasto. Gdy ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody. Naleśniki zmaż z dwóch stron.

KROK 3: Rzodkiewkę, sałatę i marchew umyj. Marchew obierz i razem z rzodkiewką pokrój na cienkie plasterki (najlepiej sprawdzi się obieraczka do warzyw). Ser zetrzyj na tarce.

KROK 4: Z awokado wydrąż miąższ i przełóż do miski, dodaj jogurt i sok z cytryny. Dodaj bardzo drobno posiekaną pietruszkę.

KROK 5: Naleśnika połóż na talerzu, posmaruj pastą awokado, wyłóż marchew, rzodkiewkę, sałatę i posyp wszystko serem i pietruszką. Naleśniki zawiń w rulon i pokrój na ok. 4 cm kawałki.

Smacznego!

Wskazówki:

Podczas smażenia naleśników, przed każdą porcją dokładnie zamieszaj ciasto.

