



Kakaowe naleśniki gryczane z jabłkiem

★★★★★ (2)

25 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

335 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 144.35 kcal 7.22%	Białko 6.81 g 13.62%	Węglowod. 23.50 g 8.7%	Tłuszcze 2.91 g 4.16%	Błonnik 1.31 g 5.24%	GDA 7.22 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mąka gryczana - 210g (1 ½ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Siemię lniane - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 15g (3 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 460g
- Jabłko - 200g
- Ser twarogowy półtłusty - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jogurt typu greckiego - 2g (¼ łyżki stołowej)
- Cukier waniliowy - 12g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce potocz mąkę, proszek do pieczenia, mielone siemię lniane, kakao i cukier. Dodawaj mleko i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji ciasta naleśnikowego.

KROK 2: Na patelni, na średnim ogniu rozgrzej kilka kropel oleju. Wykładaj porcję ciasta i smaż do momentu pokazania się pęcherzyków powietrza. Obróć na drugą stronę i dalej podsmażaj. Czynność powtarzaj do momentu wykorzystania całego ciasta.

KROK 3: Twaróg wymieszaj z cukrem i jogurtem greckim. Gotowe naleśniki faszuj serkiem, zawijaj w rulon i układaj porcję jabłka.

Smacznego!

