



Bliny z mąki gryczanej

★★★★★ (16)

20 min. + 1

2 osoby

średni

Wartości odżywcze

349 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 210.16 kcal 10.51%	Białko 6.62 g 13.24%	Węglowod. 37.69 g 13.96%	Tłuszcze 4.05 g 5.79%	Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 10.51%
--	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 15g
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Mąka gryczana - 140g (szklanka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szklanką odmierz ¼ ilości mleka, podgrzeji dodaj pokruszone drożdże oraz cukier. Dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Zawartość szklanki przelej do większej miski i dodaj pozostałe mleko, mąkę, jajo oraz sól i świeżo mielony pieprz. Mieszaj trzepaczką lub mikserem na najniższych obrotach. Ciasto powinno mieć konsystencję nieco gęstszą od ciasta naleśnikowego.

KROK 3: Miskę przykryj lnianą ściereczką lub ręcznikiem papierowym i odstaw w ciepłe miejsce na około 1 godzinę.

KROK 4: Na rozgrzaną patelnię wlej odrobinę oleju i chochelką nakładaj porcje ciasta. Każdy blin smaź około 2 minut z obu stron. Do czasu aż uzyska złoty kolor.

*Bliny możesz podawać z serkiem i wędzonym łososiem lub na słodko.

Smacznego!

