



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 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 86g (2 ¾ łyżki stołowej)
- 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. Zawinięć naleśnika w rulonik.

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

Smacznego!

