



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Żytnie naleśniki na maślan



Żytnie naleśniki na maślan

★★★★★ (65)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

273 kcal / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 111.02 kcal 5.55%	🥩 Białko 8.85 g 17.7%	📦 Węglowod. 15.18 g 5.62%	🍷 Tłuszcze 2.12 g 3.03%	🌾 Błonnik 1.34 g 5.36%	GDA 5.55 %
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka żytnia, typ 1400 - 120g
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 480g (2 szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cukier - 24g (4 łyżeczki)
- Ser twarogowy chudy - 250g (12 ½ łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki na ciasto dokładnie zmiksuj.

KROK 2: Przetrzyj ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek powłokę teflonowej patelni lub specjalnej, przeznaczonej do naleśników. Przed smażeniem, zadbaj o to by dobrze ją nagrzać.

*Na jeden naleśnik przypada około 1 chochla (do zupy) ciasta.

KROK 3: Smaż na małym, ale szerokim ogniu, aż brzegi zaczną lekko odchodzić. Przewróć je na drugą stronę.

KROK 4: Gotowe naleśniki możesz posmarować serem białym lub twarogiem i podać z ulubionymi owocami.

Smacznego!

