



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jaglane wrapy z awokado i szpinakiem



Jaglane wrapy z awokado i szpinakiem

★★★★★(2)

30 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 159.25 kcal 7.96%	Białko 3.16 g 6.32%	Węglowod. 19.11 g 7.08%	Tłuszcze 8.51 g 12.16%	Błonnik 2.60 g 10.4%	GDA 7.96%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

Składniki

- Siemię lniane - 10g (łyżka stołowa)
- Nasiona chia - 10g (łyżka stołowa)
- Woda - 420g (1 2/3 szklanki)
- Mąka jaglana - 140g (szklanka)
- Skrobia kukurydziana - 90g (9 łyżek stołowych)
- Sól biała - 2g (4 szczypty)
- Sok z cytryny - 6g (2 łyżeczki)
- Syrop klonowy - 10g (2 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Awokado - 280g
- Marchew - 70g
- Sezam, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 80g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski wsyp zmielone siemię lniane i nasiona chia, dodaj 1/4 szklanki wody i rozmieszaj trzepaczką. Odstaw na ok. 5 minut do spęcznienia.

KROK 2: W drugiej misce połącz ze sobą mąkę jaglaną, skrobię kukurydzianą i sól i dobrze wymieszaj. Dodaj sok z cytryny, szczyptę oregano, syrop klonowy, resztę wody i mieszankę lnu i dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Na patelni rozgrzej odrobinę oleju i wlej porcję ciasta. Rozprowadź dokładnie po całej patelni, smaź ok. 1 minutę z każdej strony. Powtarzaj czynność do momentu wykończenia ciasta, za każdym razem rozgrzewając na patelni odrobinę oleju.

KROK 4: Na każdy naleśnik nakładaj szpinak, kilka plasterków awokado, startą marchew i sezam. Zawijaj w rulon i wykładaj na talerz.

Smacznego!

