



## Żytnie naleśniki na maślanec

★★★★★ (63)

30 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**273 kcal** / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>111.02 kcal</b> 5.55%	Białko <b>8.85 g</b> 17.7%	Węglowod. <b>15.18 g</b> 5.62%	Tłuszcze <b>2.12 g</b> 3.03%	Błonnik <b>1.34 g</b> 5.36%	<b>GDA</b> <b>5.55 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### 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, zadбай 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!

