



Żytnie naleśniki na maślanec

★★★★★ (59)

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jaja kurcze 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 stołowej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki na ciasto dokładnie zmixuj.

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

**Na jeden naleśnik przypada około 1 chochła (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 twarożkiem i podać z ulubionymi owocami.

Smacznego!

