



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów  
> Kakaowe naleśniki z kaszą jaglaną, białym serem i bananami



## Kakaowe naleśniki z kaszą jaglaną, białym serem i bananami

★★★★★ (16)



45 minut



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**551 kcal** / 1 porcję (337 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>163.87 kcal</b> 8.19%	Białko <b>8.72 g</b> 17.44%	Węglowod. <b>23.52 g</b> 8.71%	Tłuszcze <b>4.19 g</b> 5.99%	Błonnik <b>1.61 g</b> 6.44%	<b>GDA</b> <b>8.19 %</b>
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 150g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jaglana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ser twarogowy chudy - 200g (10 łyżek stołowych)
- Banan - 120g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeleli - 36g (3 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zmiel kaszę gryczaną lub użyj gotowego produktu. W misce połącz obie mąki, proszek do pieczenia, jajo i kakao. Dodawaj mleko i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji ciasta naleśnikowego. Ugotuj kaszę jaglaną; smaczniejsza i delikatniejsza, bardziej pasująca do tego dania będzie ugotowana w mleku z dodatkiem olejku waniliowego.

**KROK 2:** Na patelni, na średnim ogniu rozgrzej kilka kropel oleju. Wykładaj porcję ciasta i smaż do momentu pokazania się pęcherzyków powietrza. Obróć na drugą stronę i dalej podsmażaj. Czynność powtarzaj do momentu wykorzystania całego ciasta.

**KROK 3:** Twaróg wymieszaj z miodem i jogurtem, następnie dodaj rozgniecionego widelcem banana i kaszę jaglaną. Możesz przyprawić cynamonem. Gotowe naleśniki faszuj serkiem i zawijaj w rulon. Podawaj jako zimną przekąskę, możesz podsmażyć lub zapiec w piekarniku.

*Smacznego!*



