

Gryczane śniadaniowe

naleśniki

Słodki naleśnik to popularne śniadanie. Oto przepis na owocowe danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min (w tym 15 min gotowanie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

5 łyżek śmietany kremówki
100 ml kwaśnej śmietany
1/2 szklanki mleka
2 jajka
40 g białej mąki pszennej
3 łyżki mąki gryczanej lub pszennej razowej
1/2 łyżeczki soli
Duszone owoce
100 g cukru
1 łyżka mąki kukurydzianej
szczypta soli
1/2 szklanki wody

50 g czarnych jagód
50 g malin
4,5 łyżeczki masła
1 łyżeczka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1) Ubić mocno kremówkę w misce. Wlać kwaśną śmietanę do innej miski. Połączyć z bitą śmietaną. Przykryć i wstawić do lodówki.

2) Roztrzepać jajka z mlekiem w małej misce. Dodać mąkę pszenną i gryczaną oraz sól, wymieszać. Odstawić ciasto na 30 minut.

3) Wsypać cukier, mąkę kukurydzianą i sól do rondelka. Dodać wodę. Doprowadzić do wrzenia i gotować 2 minuty, mieszając, aż sos zgęstnieje.

4) Wrzucić owoce i gotować na małym ogniu, aż popękają. Dodać 1,5 łyżeczki masła i sok z cytryny. Mieszać, aż masło się roztopi. Odstawić i trzymać w ciepłe.

5) Roztopić 1 łyżeczkę masła na patelni teflonowej. Rozprowadzić na niej 2 łyżki ciasta. Smażyć, aż wierzch naleśnika się zetnie. Przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 15–20 sekund. Przełożyć na metalową kratkę. Usmażyć w taki sam sposób naleśniki z reszty ciasta. W razie potrzeby dodać więcej masła na patelnię.

6) Przekładać kolejne naleśniki pergaminem lub papierowym ręcznikiem. Trzymać w ciepłe. Podawać z duszonymi owocami i śmietaną.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 naleśnik zawiera 782 kcal, 40 g tłuszczów (w tym 24 g NKT), 335 mg cholesterolu, 965 mg sodu, 90 g węglowodanów, 4 g

błonnik, 15 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock