Naleśniki gryczane z sałatką owocową

Pyszne danie bezglutenowe! Nasiona gryki, które spożywamy, pochodzą z owocu rośliny spokrewnionej z rabarbarem i szczawiem. Lekko orzechowy smak mąki gryczanej sprawia, że naleśniki są pyszne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

3 jabłka, gruszki lub śliwki, bez pestek, pokrojone na plasterki
1/2 szklanki rodzynek
1/3 szklanki klarownego syropu klonowego
1 szklanka mąki gryczanej
1/3 szklanki mąki z brązowego ryżu
2 łyżki brązowego cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki cynamonu
3/4 szklanki mleka
2 łyżki oleju rzepakowego
2 jajka

PRZYGOTOWANIE:

1) Na średnim ogniu rozgrzać dużą żeliwną patelnię, skropioną olejem w sprayu. Wrzucić jabłka i smażyć 5 minut, mieszając, aż zmiękną. Wlać syrop, dodać rodzynki i zredukować ogień, by tylko utrzymywać jabłka w cieple.

2) W dużej misce wymieszać mąkę gryczaną i ryżową z brązowym cukrem, proszkiem do pieczenia, sodą, solą i cynamonem. W dzbanku utrzeć mleko z olejem i jajkami. Wlać do suchych składników i lekko wymieszać, by je połączyć.

3) Na średnim ogniu rozgrzać teflonową patelnię pryskaną olejem w sprayu. Wlać 2 łyżki ciasta i smażyć naleśnik ok. 3 minut, aż przyrumieni się od spodu, a z wierzchu pojawią się bąbelki powietrza. Przewrócić i smażyć jeszcze przez około 3 minuty, by przyrumienić z drugiej strony. Przełożyć na talerz i przykryć, by nie wystygł. Podobnie usmażyć resztę naleśników. Podawać
z duszonymi jabłkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 328 kcal, 7 g białka, 54 g węglowodanów, 7 g błonnika, 10 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 88 mg cholesterolu, 283 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock