Naleśniki z dynią

Miąższ dyni – świeży, mrożony i konserwowy – zawiera dużo błonnika i jest znakomitym źródłem beta-karotenu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

18 naleśników

SKŁADNIKI:

2 szklanki mąki
1 i 1/2 łyżeczki suszonych drożdży
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka przyprawy do placka z dynią (po 1/2 łyżeczki cynamonu, imbiru i gałki muszkatołowej)
3 duże jajka
1/3 szklanki brązowego cukru
1 i 1/4 szklanki mleka
1 i 1/4 szklanki przecieru z dyni
3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 100°C.

2) Wymieszać razem mąkę, drożdże, proszek do pieczenia, przyprawę i sól. W innym, większym naczyniu wymieszać jajka i cukier. Mieszając dodać mleko, dynię i olej, a później mąkę z przyprawami i proszkiem, rozrobić na gładkie ciasto.

3) Patelnię lub duży teflonowy rondel rozgrzać na średnim ogniu. Spryskać olejem w sprayu. Na rozgrzaną patelnię wylewać ciasto – po 1/4 szklanki. Smażyć około 2–3 minut, aż na górnej części zaczną się tworzyć banieczki powietrza, a spód zrobi się złotawy. Odwrócić, smażyć około 2 minut, żeby druga strona się zrumieniła. Usmażone naleśniki ułożyć na blasze do pieczenia w piekarniku, żeby nie stygły.

4) Udekorować suszonymi żurawinami albo rodzynkami, namoczonymi wcześniej w ciepłym syropie klonowym, posypać pokruszonymi włoskimi orzechami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 115 kcal, 3 g białka, 17 g węglowodanów, 4 g tłuszczów, 1 g NNKT, 38 mg cholesterolu, 1 g błonnika, 120 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock