Naleśniki z maślanką

Porcja ciasta przewidziana jest dla dwóch osób, ale niezjedzone naleśniki można zamrozić na później.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki mąki
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cukru
1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
3/4 szklanki niskotłuszczowej maślanki
1 łyżka oleju roślinnego
1 małe jajko
1/2 łyżeczki esencji waniliowej
1 i 1/2 łyżki syropu owocowego
miękkie sezonowe owoce (na przykład maliny), do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z proszkiem do pieczenia, cukrem i

sodą. Zrobić pośrodku zagłębienie. Dodać maślankę, olej, jajka i esencję waniliową. Wymieszać ciasto i odstawić na 5 minut.

2) Spryskać tłuszczem w spreju nieprzywierającą patelnię i rozgrzać ją na średnim ogniu, aby była gorąca (nie powinna się dymić). Wlewać po 2 łyżki ciasta na jeden naleśnik.

3) Smażyć każdy naleśnik 3 minuty, aż pęcherzyki powietrza wokół jego brzegów zaczną pękać. Odwrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 1–2 minuty, aż spód lekko się przyrumieni. Podawać na ciepło z owocami i syropem owocowym.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (4 naleśniki) zawiera: 394 kcal, 11 g białka, 13 g tłuszczów (3 g tłuszczów nasyconych), 58 g węglowodanów (30 g cukrów), 3 g błonnika, 669 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock