

Naleśniki

To przepis na idealne i zawsze udane naleśniki. Wystarczą ulubione dodatki i świetne śniadanie gotowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

16 naleśników

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 szklanki mleka
4 jajka
125 g mąki
1 i 1/2 łyżeczki cukru
szczypta soli
masło

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Ubić jajka z mlekiem w misce. Wymieszać mąkę z cukrem i solą. Dodać do jajek, wymieszać. Przykryć i wstawić na 1 godzinę do lodówki.
- 2) Roztopić łyżeczkę masła na patelni. Rozprowadzić na niej 2

łyżki ciasta. Smażyć 15 sekund. Przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 15 sekund. Przełożyć na metalową kratkę.

3) Usmażyć resztę naleśników. Ostudzone naleśniki przekładać kawałkami ręcznika papierowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 naleśnik zawiera: 79 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 61 mg cholesterolu, 65 mg sodu, 8 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock