



## Naleśniki z kaszy jaglanej na słodko

★★★★★(8)

40 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**178 kcal** / 1 porcję (135 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>131.89 kcal</b> 6.59%	Białko <b>2.41 g</b> 4.82%	Węglowod. <b>20.05 g</b> 7.43%	Tłuszcze <b>4.82 g</b> 6.89%	Błonnik <b>0.20 g</b> 0.8%	<b>GDA</b> <b>6.59%</b>
---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Kasza jaglana sucha - 86g (2 ¾ łyżki stołowe)
- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Skrobia kukurydziana - 80g (8 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dżem wiśniowy, niskosłodzony - 100g
- Naturalny jogurt sojowy BIO - 100g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną ugotuj wg przepisu zamieszonego na opakowaniu.

**KROK 2:** Ostudzoną kaszę zmiksuj z mlekiem migdałowym, skrobią, olejem i jajem. Masa powinna być bardzo gładka, dość płynna ale gęściejsza nieco od "zwykłej" naleśnikowej.

**KROK 3:** Oleju do smażenia użyj tylko do pierwszego naleśnika (jedynie lekko "spryskana" patelnia). Resztę usmaż bez tłuszczu. Wylewaj niewielką ilość masy na patelnię i rozprowadzaj ruszając naczyniem na boki. Odczekaj aż placek "podeschnie", następnie lekko podważaj "boczki" placka i z wycuciem obracaj na drugą stronę (jeśli naleśniki, mimo przyrumienienia, rozpadają się, należy do pozostałego ciasta dodać więcej skrobi).

**KROK 4:** Na ostudzony lekko, usmażony już naleśnik nałóż łyżkę dżemu wiśniowego. Zawiń naleśnika w rulonik.

**KROK 5:** Przełóż z awinięty naleśnik na talerz. Polej go łyżką jogurtu sojowego.

Smacznego!

