



Żytnie naleśniki na maślanec

★★★★★ (65)

30 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

273 kcal / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 111.02 kcal 5.55% | Białko 8.85 g 17.7% | Węglowod. 15.18 g 5.62% | Tłuszcze 2.12 g 3.03% | Błonnik 1.34 g 5.36% | GDA 5.55 % |
|---------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurcze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka żytnia, typ 1400 - 120g
- Maślanka, 0,5% tłuszczu, z wapniem - 480g (2 szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Cukier - 24g (4 łyżeczki)
- Ser twarogowy chudy - 250g (12 ½ łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki na ciasto dokładnie zmiksuj.**KROK 2:** Przetrzyj ręcznikiem papierowym nasączonym oliwą z oliwek powłokę teflonowej patelni lub specjalnej, przeznaczonej do naleśników. Przed smażeniem, zadбай o to by dobrze ją nagrzać.

*Na jeden naleśnik przypada około 1 chochla (do zupy) ciasta.

KROK 3: Smaż na małym, ale szerokim ogniu, aż brzegi zaczną lekko odchodzić. Przewróć je na drugą stronę.**KROK 4:** Gotowe naleśniki możesz posmarować serem białym lub twarogiem i podać z ulubionymi owocami.

Smacznego!

