



Bliny z mąki gryczanej

★★★★★ (16)



20 min. + 1



2 osoby



Średni

Wartości odżywcze

349 kcal / 1 porcję (166 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

210.16 kcal

10.51%



Białko

6.62 g

13.24%



Węglowod.

37.69 g

13.96%



Tłuszcze

4.05 g

5.79%



Błonnik

1.34 g

5.36%

GDA

10.51%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 15g
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Mąka gryczana - 140g (szklanka)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Pieprz czarny - 0.5g (½ szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szklanką odmierzyć ¼ ilości mleka, podgrzeć i dodać pokruszone drożdże oraz cukier. Dokładnie wymieszać.

KROK 2: Zawartość szklanki przeleć do większej miski i dodać pozostałe mleko, mąkę, jajo oraz sól i świeżo mielony pieprz. Mieszać trzepaczką lub mikserem na najniższych obrotach. Ciasto powinno mieć konsystencję nieco gęstszą od ciasta naleśnikowego.

KROK 3: Miskę przykryj lnianą ściereczką lub ręcznikiem papierowym i odstaw w ciepłe miejsce na około 1 godzinę.

KROK 4: Na rozgrzaną patelnię wlej odrobinę oleju i chochelką nakładaj porcje ciasta. Każdy blin smażyć około 2 minut z obu stron. Do czasu aż uzyska złoty kolor.

*Bliny możesz podawać z serkiem i wędzonym łososiem lub na słodko.

Smacznego!

