



Żytnie naleśniki na maśle

★★★★★ (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 %



Składniki

- Jaja kurze 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 stołowej)



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!

