



Kakaowe naleśniki gryczane z jabłkiem

★★★★★ (2)



25 minut



5 osób



łatwy

Wartości odżywcze

335 kcal / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

144.35 kcal

7.22%



Białko

6.81 g

13.62%



Węglowod.

23.50 g

8.7%



Tłuszcze

2.91 g

4.16%



Błonnik

1.31 g

5.24%

GDA

7.22 %



Składniki

- Mąka gryczana - 210g (1 ½ szklanki)
- Proszek do pieczenia - 8g (2 łyżeczki)
- Siemię lniane - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Cukier brązowy - 15g (3 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu - 460g
- Jabłko - 200g
- Ser twarogowy półtłusty - 200g (10 łyżek stołowych)
- Jogurt typu greckiego - 2g (¼ łyżki stołowej)
- Cukier waniliowy - 12g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce połącz mąkę, proszek do pieczenia, mielone siemię lniane, kakao i cukier. Dodawaj mleko i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji ciasta naleśnikowego.

KROK 2: Na patelni, na średnim ogniu rozgrzej kilka kropel oleju. Wykładaj porcję ciasta i smaż do momentu pokazania się pęcherzyków powietrza. Obróć na drugą stronę i dalej podsmażaj. Czynność powtarzaj do momentu wykorzystania całego ciasta.

KROK 3: Twaróg wymieszaj z cukrem i jogurtem greckim. Gotowe naleśniki farszuj serkiem, zawijaj w rulon i układaj porcję jabłka.

Smacznego!

