



Bliny gryczane

★★★★★ (15)

20 min. + 1

2 osoby

średni

Wartości odżywcze

332 kcal / 1 porcję (168 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 198.46 kcal 9.92%	Białko 6.65 g 13.3%	Węglowod. 37.55 g 13.91%	Tłuszcze 2.76 g 3.94%	Błonnik 1.33 g 5.32%	GDA 9.92 %
---	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 120g (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 - 2.5g (¼ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szklanką odmierz ¼ ilości mleka, podgrzejj i dodaj pokruszone drożdże oraz cukier. Dokładnie wymieszaj.

KROK 2: Zawartość szklanki przelej do większej miski i dodaj pozostałe mleko, mąkę, jajo oraz sól i świeżo mielony pieprz. Mieszaj 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 smaź około 2 minut z obu stron. Do czasu aż uzyska złoty kolor.

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

Smacznego!

