



## Bliny gryczane

★★★★★ (15)

20 min. + 1

2 osoby

średni

### Wartości odżywcze

**332 kcal** / 1 porcję (168 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* 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!

