Żytnie naleśniki na maślance

(65)

30 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

273 kcal / 1 porcję (246 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
111.02 kcal	**8.85 g**	**15.18 g**	**2.12 g**	**1.34 g**	**5.55 %**
5.55%	17.7%	5.62%	3.03%	5.36%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

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, zadbaj 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 twarożkiem i podać z ulubionymi owocami.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję