



## Kakaowe naleśniki gryczane z jabłkiem

★★★★★ (2)

25 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**335 kcal** / 1 porcję (232 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 144.35 kcal 7.22%	<b>Białko</b> 6.81 g 13.62%	<b>Węglowod.</b> 23.50 g 8.7%	<b>Tłuszcze</b> 2.91 g 4.16%	<b>Błonnik</b> 1.31 g 5.24%	<b>GDA</b> 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. Czynnosc powtarzaj do momentu wykorzystania całego ciasta.

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

Smacznego!

