



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kakaowe naleśniki z kaszą jaglaną, białym serem i bananami



Kakaowe naleśniki z kaszą jaglaną, białym serem i bananami

★★★★★ (19)

🕒 45 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

551 kcal / 1 porcję (337 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 163.87 kcal 8.19%	🥚 Białko 8.72 g 17.44%	📦 Węglowod. 23.52 g 8.71%	🍷 Tłuszcze 4.19 g 5.99%	🌾 Błonnik 1.61 g 6.44%	GDA 8.19%
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza gryczana sucha - 100g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 150g (10 łyżek stołowych)
- Kasza jagłana sucha - 60g
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 480g (2 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)
- Ser twarogowy chudy - 200g (10 łyżek stołowych)
- Banan - 120g
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmiel kaszę gryczaną lub użyj gotowego produktu. W misce połącz obie mąki, proszek do pieczenia, jajo i kakao. Dodawaj mleko i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji ciasta naleśnikowego. Ugotuj kaszę jagłaną; smaczniejsza i delikatniejsza, bardziej pasująca do tego dania będzie ugotowana w mleku z dodatkiem olejku waniliowego.

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 miodem i jogurtem, następnie dodaj rozgniecionego widelcem banana i kaszę jagłaną. Możesz przyprawić cynamonem. Gotowe naleśniki faszeruj serkiem i zawijaj w rulon. Podawaj jako zimną przekąskę, możesz podsmażyć lub zapiec w piekarniku.

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

