



Żytnie naleśniki na maślanec

★★★★★ (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, zadбай 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!

