

[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	🥚 Białko	🍲 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
163.87 kcal	8.72 g	23.52 g	4.19 g	1.61 g	8.19 %
8.19%	17.44%	8.71%	5.99%	6.44%	



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 jagłą; 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 jagłą. Możesz przyprawić cynamonem. Gotowe naleśniki faszeruj serkiem i zawijaj w rulon. Podawaj jako zimną przekąskę, możesz podsmażyć lub zapiec w piekarniku.

Smacznego!



