

Dietetyczne naleśniki bez jaj



Autor: **aaasikkk**

Przepisów: **42** Ocena: **1522**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- CIASTO: 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej (60g)
- 1 łyżka płatków owsianych górskich (15g) - zmielonych w młynku do kawy
- 125ml wody - lekko ciepłej "kranówki"
- szczypta soli
- szczypta sody - dosłownie na czubek łyżeczki
- oliwa - do smarowania patelni
- FARSZ: 100g twarogu chudego
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 3-4 łyżki pokrojonych truskawek
- 1/2 łyżeczki pasty waniliowej
- 2 łyżeczki dżemu truskawkowego niskosłodzonego - opcjonalnie, tylko dla łasuchów

Sposób przygotowania:

- 1 Płatki owsiane zmiksować w młynku do kawy. Do wysokiego garnuszka wsypać płatki, mąkę, sól, sodę. Stopniowo dodawać wodę, intensywnie mieszając łyżką, aby pozbyć się grudek. Przy mniejszej ilości wody na początek - połowa przewidzianej ilości - papka lepiej się rozrabia. Resztę wody dolać na końcu mieszania, gdy ciasto na naleśniki będzie już wystarczająco gładkie i jednolite. Finalna masa ma być lekko płynna, o konsystencji gęstszej śmietany.

Odstawić ciasto naleśnikowe na 5 minut - mąka pełnoziarnista oraz płatki nabiorą wody i całość przez to trochę spęcznieje.



- 2 Przed smażeniem pierwszego naleśnika patelnię teflonową posmarować pędzelkiem oliwą - potem nie będzie to już konieczne. Ciasto wylewać chochelką na rozgrzaną patelnię. Ja dziele je na 2 porcje - wychodzą 2 grubsze naleśniki. Rozprowadzić ciasto po dnie patelni, podsmażyć na rumiano, przewrócić na drugą stronę i jeszcze chwilę smażyć.

Moim ulubionym dodatkiem do takich naleśników jest farsz serowo-truskawkowy z nutą wanilii. W miseczce rozdrobnić widelcem twaróg, dodać jogurt, pastę waniliową i ewentualnie dżem niskosłodzony. Dokładnie wymieszać i dodać pokrojone w drobne kawałki truskawki.

Naleśniki smarować farszem i zawijać w rulon. Włożyć na 1 min dla równomiernego podgrzania do kuchenki mikrofalowej. Zajadać ze smakiem :)



Twoje notatki do przepisu: