



Pełnoziarniste naleśniki z truskawkowym nadzieniem

2022-06-06

Chyba każdy z nas wie jak zrobić naleśniki. To doskonała opcja na śniadanie, obiad, deser lub kolację. Stanowią w końcu idealną bazę do skomponowania posiłku zarówno na słono, jak i na słodko. Nie zawsze jednak dodatki, które do nich dobieramy są zdrowe i sycące. Wystarczą drobne zmiany, a nasze danie z naleśnikami w roli głównej będzie pełnowartościowe.

Potrzebne składniki:

- Jogurt typu islandzkiego Skyr, truskawkowy – 150 g (1 x opakowanie)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu – 100 g (0.4 x szklanka)
- Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka)
- Mąka orkiszowa – 50 g (3.3 x łyżka)
- Orzechy nerkowca (bez soli) – 15 g (1 x łyżka)
- Kakao (proszek 11%) – 5 g (0.5 x łyżka)
- Oliwa z oliwek – 5 g (0.5 x łyżka)
- Erytrytol – 5 g (1 x łyżeczka)

Przygotowanie:

Zmiksuj jajko, mleko, kakao, erytrol i mąkę na ciasto. Usmaż 2-3 naleśniki na rozgrzanej patelni na oliwie. Posmaruj naleśniki jogurtem i zwiń w dowolny kształt. Posyp orzechami.

Makroskładniki:

Kalorie: 559.7 / **Białko:** 35.5 / **Tłuszcze:** 20.0 / **Węglowodany:** 56.4 / **Błonnik:** 4.5.