

PRZEPIS NA ZDROWE MALINOWE NALEŚNIKI Z SERKIEM BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

CIASTO NALEŚNIKOWE

mąka pszenna pełnoziarnista - 150 g

jajko - 2 sztuki

mleko 1,5 % tłuszczu - 200 ml

woda gazowana - 150 ml

sól - szczypta

garść malin do nadania koloru

MASA SEROWA:

ser chudy twarogowy - 250 g

jogurt naturalny - 150 ml

łyżka miodu

garść malin

Dodatki:

woda - 500 ml

maliny do smaku do wody

suszona żurawina

gruszki z ogrodu

gorzka czekolada

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta:

1. W blenderze zmiksuj maliny na gładki mus.
2. W dużej misce połącz mąkę, jajka, mleko, wodę gazowaną, sól i mus malinowy.
3. Wymieszaj lub zmiksuj całość do uzyskania gładkiej, lekko różowej masy naleśnikowej.
4. Odstaw ciasto na ok. 10–15 minut, by mąka wchłonęła płyny.

2. Smażenie naleśników:

1. Rozgrzej delikatnie patelnię (najlepiej teflonową lub ceramiczną).
2. Posmaruj ją odrobiną oleju lub użyj pędzelka.
3. Wylewaj porcje ciasta i smaż cienkie naleśniki z obu stron na złoty kolor.
4. Gotowe naleśniki odłóż na talerz i przykryj, by nie wyschły.

3. Masa serowa:

1. W misce połącz twaróg, jogurt naturalny i miód.
2. Dodaj garść malin i delikatnie wymieszaj (możesz część malin lekko rozgnieść, aby masa miała malinowy aromat).
3. W razie potrzeby dosłódź odrobiną miodu według smaku.

4. Składanie naleśników:

1. Na każdy naleśnik nałóż porcję masy serowej.
2. Zwiń w rulon lub złóż w trójkąt.
3. Udekoruj świeżymi malinami, gruszkami, suszoną żurawiną i startą gorzką czekoladą.

5. Zdrowy napój do podania:

1. Do dzbanka wlej 500 ml wody.
2. Dodaj kilka malin z ogrodu.
3. Odstaw na kilka minut, by woda nabrała owocowego aromatu.

Podanie:

Podawaj naleśniki na ciepło lub lekko schłodzone z malinami i żurawiną, w towarzystwie malinowej wody.

Idealne na zdrowe drugie śniadanie! Smacznego!

Julia Assenberg van Eijdsen