

NALEŚNIKI BEZ JAJEK

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
7 os.	60	325 kcal	5,7	52	10

Mimo że są bez jajek, to i tak pozostają puszyste. Nie rozpadają się podczas smażenia. Do ich przygotowania można użyć dowolnych mąk bezglutenowych.

SKŁADNIKI

na 14 szt.

- 0,5 szklanki mąka gryczana
- 0,5 szklanki mąka kasztanowa
- 1 szklanka mąka jaglana
- 3/4 szklanki mąka z tapioki
- 1 szklanka mleko kokosowe Real Thai
- 2 szklanki ciepła woda
- 1 łyżka siemę lniane, zmielone
- 2 łyżki olej kokosowy, roztopiony
- 1 łyżeczka erytrytol
- szczypta sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Zmielone siemę lniane zalać wrzątkiem do przykrycia i dostawić na 10 min.
2. Wszystkie składniki umieścić w dużej misce razem z zalany wodą siemieniem i zmiksować. Ciasto odstawić na 30 min (jeżeli ciasto będzie zbyt gęste dodać wody).
3. Smażyć na mocno rozgrzanej patelni. Pierwszego naleśnika usmażyć na odrobinie oleju kokosowego, pozostałe na suchej patelni bez tłuszczu.
4. Podawać z ulubionymi owocami, domową konfiturą lub masłem orzechowym.