



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Naleśniki kasztanowe z serem i truskawkami

Ciasto na naleśniki

- 250 g mąki kasztanowej
- 200 ml mleka ryżowego
- 150 ml wody
- szczypta soli
- 1 jajko
- 2 łyżki oleju rzepakowego



Nadzienie

- 400 g białego sera (nie kwaśny!)
- ½ łyżeczki cynamonu
- 3-4 łyżki jogurtu naturalnego
- 4 łyżki syropu z agawy

Polewa jogurtowa

- ok. 400 ml jogurtu naturalnego
- 2-3 łyżki syropu z agawy
- szczypta cynamonu
- ziarenka z ½ laski wanilii

Dodatkowo

- truskawki do podania (ew. maliny, poziomki)

Naleśniki kasztanowe

1. Jajko rozbij do miski i roztrzep je trzepaczką razem z solą, wodą i mlekiem. **2.** Stopniowo dodawaj mąkę (najlepiej przesiewając ją przez sitko), energicznie mieszając trzepaczką. Ciasto powinno być gęstości śmietanki, bez grudek. **3.** Miskę przykryj i odstaw na 1 godzinę, żeby ciasto odpoczęło. **4.** Przed smażeniem naleśników dodaj olej i ponownie rozmieszaj ciasto trzepaczką. Jeśli ciasto zgęstnieje dolej odrobinę wody i jeszcze raz wymieszaj. **5.** Energicznie rozprowadzaj ciasto (nie za grubo) na rozgrzanej patelni i smaż z obu stron. Naleśniki z mąki kasztanowej są bardzo ciemne i trzeba dobrze wyczuć moment, kiedy przerzucić je na drugą stronę, bo bardzo łatwo je przypalić. Smażyłam ok. 2 minuty z jednej strony i 30 sekund z drugiej. **6.** Gotowe przekładaj na duży talerz.

PRZEPIS NA 7 DUŻYCH NALEŚNIKÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja

Nabiał

Mleko ryżowe nadaje dodatkową słodycz naleśnikom, dlatego jeśli chcesz użyć zwykłego mleka dodaj 1-2 łyżki syropu z agawy lub np. cukru z wanilią.



Nadzienie

1. Ser rozdrobnij widelcem. 2. Dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj (ja to robię widelcem, dalej go rozdrabniając na kremowy serek).

Polewa jogurtowa

1. Laskę wanilii przekrój na pół i tępą stroną noża wyskrob ziarenka. Dodaj je wraz z pozostałymi składnikami do jogurtu wymieszaj.

Na jaśniejszą część usmażonego naleśnika nałóż porcję sera, kilka kawałków przekrojonych truskwek i złóż na cztery. Polej jogurtem i od razu podawaj, posypane dodatkowymi truskawkami.

