

10 POMYSŁÓW NA NALEŚNIKI + PRZEPISY

NALEŚNIKI Z SZPINAKIEM I FETA



Szpinak



Ser feta



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



Mąka pszenna

NALEŚNIKI Z KURCZAKIEM I GRZYBAMI



Pierś z kurczaka



Grzyby



Cebula



Czosnek



Śmietana

30%



Mąka pszenna

MEKSYKAŃSKIE NALEŚNIKI Z GUACAMOLE I KURCZAKIEM



Pierś z kurczaka



Awokado



Cebula



Czosnek



Czerwona
papryka

NALEŚNIKI Z JAGODAMI I ŚMIETANĄ



Mąka
pełnoziarnista



Jagody



Miód



Śmietanka
kokosowa



Olej kokosowy



Mleko
kokosowe

NALEŚNIKI Z BANANEM I KREMEM CZEKOLADOWYM



Mąka
pełnoziarnista



Olej
kokosowy



Orzechy
laskowe



Kakao



Miód



Banany

NALEŚNIKI Z MASCARPONE I MALINAMI



Śmietana
kremówka



Serek
mascarpone



Maliny



Mleko



Jajko



Mąka pszenna

NALEŚNIKI Z KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI



Jabłka



Jajka



Cukier brązowy



Cynamon

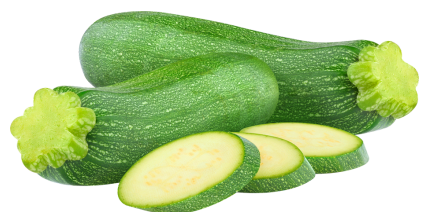


Mąka pszenna

NALEŚNIKI RATATOUILLE



Bakłażan



Cukinia



Cebula



Czosnek



Oliwa z oliwek



Pomidory

NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM



Wędzony łosoś



Serek śmietankowy



Sok z cytryny



Koperek

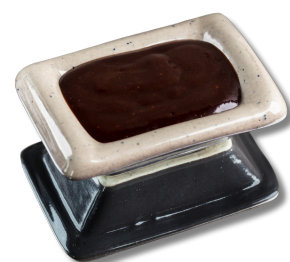


Mąka pszenna

NALEŚNIKI Z KACZKĄ I HOISIN



Pierś z kaczki



Sos hoisin



Ogórek



Szczypiorek



Olej roślinny



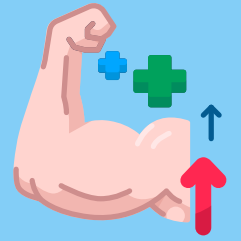
Mąka pszenna

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



✓ LISTA ZAKUPÓW

✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

✓ WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY

✓ DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

NALEŚNIKI Z MASCARPONE I MALINAMI



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżka cukru
- Szczypta soli
- Masło do smażenia

Nadzienie:

- 250 g serka mascarpone
- 1/2 szklanki śmietanki kremówki (30% lub 36%)
- 2-3 łyżki cukru pudru (do smaku)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 250 g świeżych malin
- Dodatkowy cukier puder do posypania

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę, cukier i szczyptę soli.
- W osobnej misce roztrzep jajka, a następnie dodaj mleko.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, można dodać trochę więcej mleka.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść ją masłem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając je po powierzchni, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż na złoty kolor z obu stron.
- Przekładaj naleśniki na talerz i przykryj, aby utrzymać ciepło.

2. Krem mascarpone:

- W misce ubij śmietankę kremówkę z cukrem pudrem i wanilią na sztywno.
- Dodaj serek mascarpone do ubitej śmietany i delikatnie wymieszaj do połączenia składników.

3. Podawanie:

- Na każdy naleśnik nałóż równomiernie krem mascarpone.
- Dodaj na wierzch świeże maliny.
- Złóż naleśniki na pół lub zwiń w rulon.
- Przed podaniem posyp wierzch naleśników dodatkowym cukrem pudrem.

Te naleśniki są najlepsze podane zaraz po przygotowaniu, gdy są jeszcze ciepłe, a krem mascarpone delikatnie się topi. Smacznego!

NALEŚNIKI Z KURCZAKIEM I GRZYBAMI



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Masło do smażenia

Farsz:

- 300 g piersi z kurczaka
- 250 g świeżych grzybów (np. pieczarki, borowiki)
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku

Sos śmietanowy:

- 200 ml śmietanki 30% lub 36%
- 1 łyżka mąki
- Sól, pieprz do smaku
- 1 łyżka masła

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo łącz mokre składniki z suchymi, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj więcej mleka.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść masłem.
- Wylewaj porcje ciasta, równomiernie rozprowadzając je po powierzchni patelni, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron.
- Odkładaj ugotowane naleśniki na bok.

2. Farsz:

- Kurczaka pokrój w małe kawałki i przypraw solą, pieprzem oraz tymiankiem.
- Na patelni rozgrzej masło, dodaj posiekaną cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
- Dodaj pokrojone grzyby i smaż, aż będą miękkie.
- Dodaj kurczaka i smaż wszystko razem, aż kurczak będzie w pełni ugotowany.

3. Sos śmietanowy:

- Na małym ogniu rozpuść masło, dodaj mąkę i mieszaj przez minutę.
- Stopniowo dodawaj śmietanę, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek.
- Gotuj na małym ogniu, mieszając, aż sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem.

4. Składanie naleśników:

- Na każdy naleśnik nałóż porcję farszu z kurczakiem i grzybami.
- Zwiń naleśniki lub złoż je na pół.
- Podawaj naleśniki polane ciepłym śmietanowym sosem.

Te naleśniki są idealne na sycący posiłek, który zadowoli zarówno dorosłych, jak i dzieci. Smacznego!

NALEŚNIKI Z BANANEM I KREMEM CZEKOLADOWYM



Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i natłuść ją olejem kokosowym.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Domowa pasta czekoladowo-orzechowa:

- Zblenduj orzechy laskowe w malakserze do uzyskania gładkiej masy.
- Dodaj kakao i miód, mieszając do połączenia składników w jednolitą pastę.

3. Nadzienie:

- Banany obierz i pokrój w plastry.
- Na każdy upieczony naleśnik nałóż domową pastę czekoladowo-orzechową.
- Na pastę wyłóż równomiernie plastry banana.

4. Zwijanie i podawanie:

- Naleśniki zawiń w rulon lub złoż na pół.
- Podawaj ciepłe, aby pasta była lekko roztopiona.

Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka (można użyć mleka roślinnego np. migdałowego)
- Szczypta soli
- Olej kokosowy do smażenia

Nadzienie:

- Domowa pasta czekoladowo-orzechowa (1/2 szklanki niesolonych orzechów laskowych, 2 łyżki kakao, 1 łyżka miodu)
- 2-3 dojrzałe banany

Te zdrowsze naleśniki są bogate w błonnik i zawierają naturalne cukry z bananów oraz mniej przetworzone składniki. Idealne na zdrowy i słodki początek dnia lub jako deser. Smacznego!

NALEŚNIKI Z SZPINAKIEM I FETA



Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść masłem lub olejem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Farsz:

- Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
- Dodaj szpinak i smaż, aż całkowicie zwiędnie. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, upewnij się, że jest dobrze odciśnięty.
- Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Odstaw z ognia i pozwól lekko ostygnąć.
- Wymieszaj szpinak z pokruszoną fetą.

3. Składanie i podawanie:

- Na środek każdego naleśnika nałóż porcję farszu.
- Zwiń naleśniki w rulon lub złóż na pół.
- Możesz podgrzać naleśniki na patelni przed podaniem, aby ser feta był lekko rozpuszczony.

Te naleśniki z szpinakiem i fetą są zarówno odżywcze, jak i pełne smaku. Doskonale smakują podane na ciepło, są świetną opcją na lekki, ale sycący posiłek. Smacznego!

Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Masło lub olej do smażenia

Farsz:

- 300 g świeżego szpinaku (można użyć mrożonego, ale należy go wcześniej rozmrozić i odcedzić)
- 200 g sera feta, pokruszonego
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

NALEŚNIKI Z KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Masło do smażenia

Jabłka karmelizowane:

- 4 duże jabłka, obrane, bez gniazd nasiennych i pokrojone w plastry
- 4 łyżki masła
- 4 łyżki cukru brązowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu

Dodatkowo:

- Bitą śmietaną do podania

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo łącz mokre składniki z suchymi, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść masłem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Jabłka karmelizowane:

- Na patelni roztop masło, dodaj brązowy cukier i cynamon, mieszając, aż cukier się rozpuści.
- Dodaj plastry jabłek i smaż na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż jabłka zmiękną i zaczną się karmelizować, co zajmie około 8-10 minut.

3. Podawanie:

- Na każdy naleśnik wyłóż równą porcję karmelizowanych jabłek.
- Złóż naleśniki na pół lub zwij je w rulon.
- Podawaj naleśniki na ciepło z dużą porcją bitej śmietany na wierzchu.

Te słodkie naleśniki z karmelizowanymi jabłkami są prawdziwą ucztą dla podniebienia, a dodatek bitej śmietany czyni je jeszcze bardziej dekadentkami. Smacznego!

NALEŚNIKI RATATOUILLE



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Masło do smażenia

Farsz Ratatouille:

- 1 mały bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 mała cukinia, pokrojona w kostkę
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 żółta papryka, pokrojona w kostkę
- 2 średnie pomidory, posiekane
- 1 cebula, pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich lub tymianku

Dodatkowo:

- 200 g startej mozzarelli
- Świeże zioła do dekoracji (np. bazylija)

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo łącz mokre składniki z suchymi, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść masłem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Farsz Ratatouille:

- Na dużej patelni lub w głębokiej patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Dodaj cebulę i czosnek, smaż do zeszklenia.
- Dodaj bakłażan, cukinię, papryki i pomidory. Gotuj na średnim ogniu, aż warzywa będą miękkie, około 15-20 minut.
- Dopraw solą, pieprzem i ziołami. Odstaw z ognia i pozwól lekko ostygnąć.

3. Składanie i zapiekanie:

- Nagrzej piekarnik do 180°C.
- Na każdy naleśnik nałóż obficie farsz ratatouille.
- Zwiń naleśniki w rulony lub złoż na pół.
- Ułóż naleśniki w naczyniu żaroodpornym.
- Posyp wierzch startą mozzarellą.
- Piecz w piekarniku przez około 10-15 minut, aż ser się rozpuści i lekko zezłoci.

4. Podawanie:

- Podaj naleśniki na ciepło, dekorując świeżymi ziołami.

Te zapiekane naleśniki ratatouille są pełne smaku i kolorów, a ser mozzarella dodaje im kremowej tekstury. Doskonałe na każdą porę dnia! Smacznego!

NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM I SERKIEM ŚMIETANKOWYM



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Masło do smażenia

Nadzienie:

- 200 g wędzonego łososa, pokrojonego na cienkie plasterki
- 200 g serka śmietankowego (można użyć serka typu Philadelphia)
- Świeży koperek, drobno posiekany
- Szczypta czarnego pieprzu
- Sok z 1/2 cytryny
- Opcjonalnie: cienkie plasterki czerwonej cebuli

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść masłem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Przygotowanie nadzienia:

- W małej misce wymieszaj serek śmietankowy z sokiem z cytryny, posiekanym koperkiem i szczyptą czarnego pieprzu.

3. Składanie naleśników:

- Na każdy naleśnik nałóż równą warstwę mieszanki serka śmietankowego.
- Na serku ułóż cienkie plasterki łososa. Jeśli lubisz, dodaj również cienkie plasterki czerwonej cebuli.
- Delikatnie złóż naleśniki na pół lub zwiń w rulon.

4. Podawanie:

- Podawaj naleśniki na ciepło lub na zimno, w zależności od preferencji.
- Możesz dekorować dodatkowym koperkiem i plasterkami cytryny na talerzu.

Te naleśniki są połączeniem delikatnych smaków i elegancji, świetnie nadają się na szczególne okazje, oferując wyrafinowany wybór na brunch czy lekką kolację. Smacznego!

NALEŚNIKI Z KACZKĄ I HOISIN



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Masło do smażenia

Farsz:

- 2 pierś kaczki (ok. 500 g)
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżki oleju roślinnego

Dodatki:

- 100 ml sosu hoisin
- 1 średni ogórek, pokrojony w cienkie słupki
- 4-5 szczypiorów, drobno pokrojony
- Dodatkowo: dodatkowy sos hoisin do podania

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść masłem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Przygotowanie kaczki:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Kaczkę natrzyj solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej olej, następnie obsmaż pierś kaczki skórą do dołu na średnim ogniu aż do uzyskania złotej skórki (ok. 5 minut), a następnie obróć i smaż kolejne 3 minuty.
- Przenieś kaczkę do piekarnika i piecz przez około 10 minut (dla średniego stopnia wysmażenia). Wyjmij i pozwól odpocząć przez kilka minut, a następnie pokrój w cienkie plasterki.

3. Składanie naleśników:

- Na każdym naleśniku rozprowadź 1 łyżkę sosu hoisin.
- Na środku naleśnika ułóż kilka plasterków kaczki, dodaj ogórek i posyp szczypiorkiem.
- Złóż naleśniki na pół lub zwiń w rulon.

4. Podawanie:

- Podawaj naleśniki ciepłe, z dodatkowym sosem hoisin obok, jeśli ktoś chciałby dodać więcej sosu do swojego naleśnika.

Te naleśniki z kaczką i sosem hoisin są wykwintnym i smacznym sposobem na wykorzystanie klasycznych elementów kaczki po pekińsku w nowym formacie. Smacznego!

MEKSYKAŃSKIE NALEŚNIKI Z GUACAMOLE I KURCZAKIEM



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka
- Szczypta soli
- Olej roślinny do smażenia

Farsz:

- 500 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 cebula, drobno pokrojona
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę

Guacamole:

- 2 dojrzałe awokado
- Sok z 1 limonki
- 1 mała cebula, drobno pokrojona
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 świeża papryczka chili, drobno pokrojona (opcjonalnie)
- Sól do smaku

Dodatki:

- 2 duże pomidory, pokrojone w kostkę
- Świeża kolendra, drobno posiekana
- Kwaśna śmietana do podania

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i lekko natłuść olejem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Farsz:

- Rozgrzej olej na patelni, dodaj kurczaka i przyprawy (kumin, papryka, sól, pieprz). Smaż, aż kurczak będzie gotowy i złocisty.
- Dodaj cebulę, czosnek i paprykę, smaż do miękkości warzyw.

3. Guacamole:

- Awokado przekrój na pół, wyjmij pestkę i wydrąż miąższ. Rozgnieć go widelcem na gładką masę.
- Dodaj sok z limonki, drobno pokrojoną cebulę, czosnek, chili (jeśli używasz) i sól. Dobrze wymieszaj.

4. Składanie naleśników:

- Na każdym naleśniku rozprowadź równą warstwę guacamole.
- Na guacamole wyłóż farsz z kurczaka, a na wierzch dodaj pokrojone pomidory i posiekaną kolendrę.
- Zwiń naleśniki lub złóż je na pół.

5. Podawanie:

- Podawaj ciepłe naleśniki z łyżką kwaśnej śmietany na wierzchu.

Te meksykańskie naleśniki to świetny sposób na ciekawe połączenie tradycyjnych smaków w nowej formie.

Smacznego!

NALEŚNIKI Z JAGODAMI I ŚMIETANĄ



Składniki:

Naleśniki:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 2 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- Szczypta soli
- Olej kokosowy lub spray do gotowania do smażenia

Dodatki:

- 200 ml chłodzonej śmietanki kokosowej
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie dla dodatkowej słodyczy)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 300 g świeżych jagód

Przygotowanie:

1. Naleśniki:

- W misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą i sól.
- W osobnej misce roztrzep jajka z mlekiem roślinnym.
- Stopniowo dodawaj mokre składniki do suchych, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta.
- Rozgrzej patelnię na średnim ogniu i natłuść ją lekko olejem kokosowym lub użytym sprayem.
- Wylewaj porcje ciasta na patelnię, równomiernie rozprowadzając, aby uzyskać cienkie naleśniki. Smaż do złotego koloru z obu stron, a następnie odkładaj gotowe naleśniki na bok.

2. Bitą śmietaną:

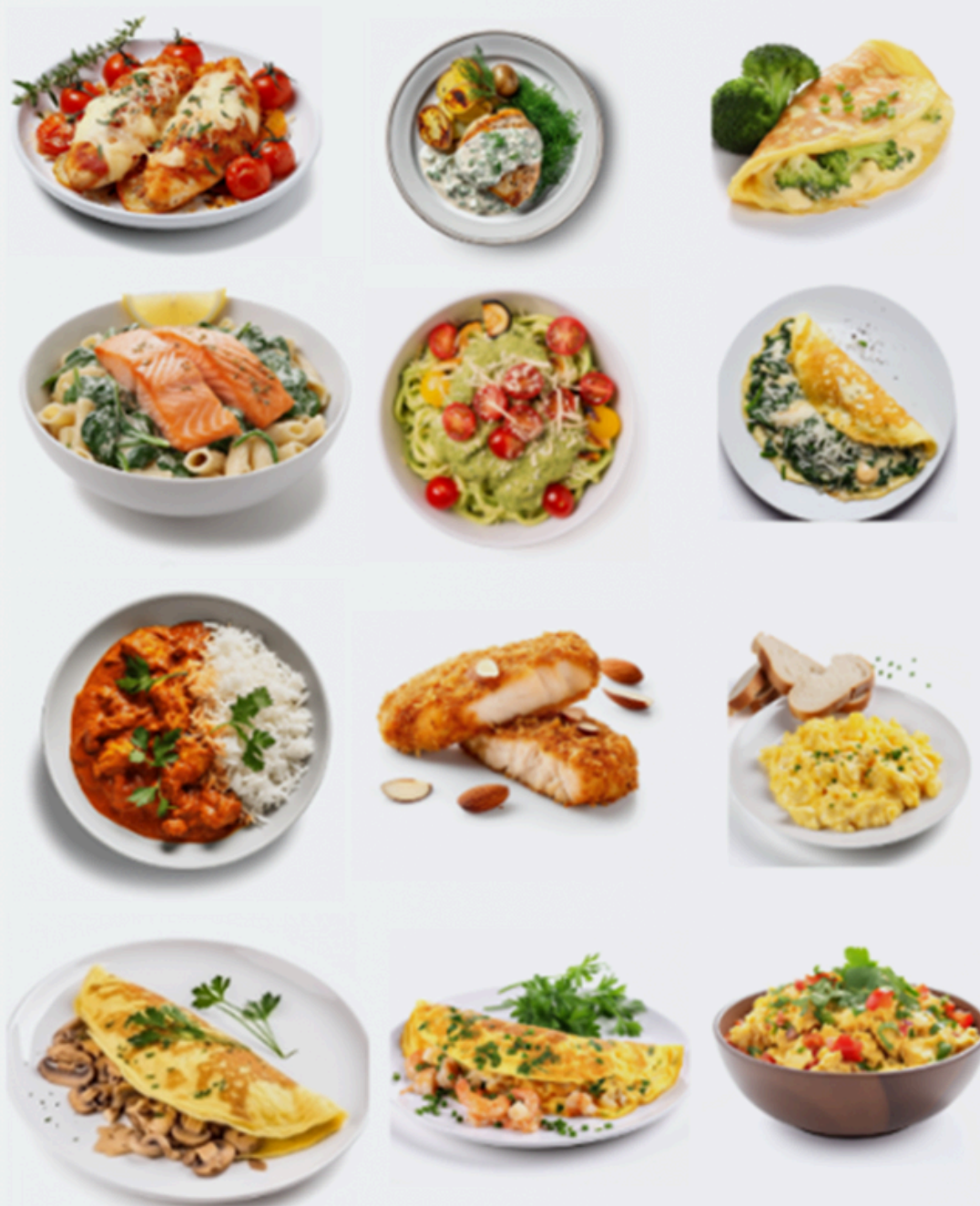
- Schłodzoną śmietankę kokosową ubij z miodem i wanilią na sztywno. Użycie miodu jest opcjonalne w zależności od preferencji co do słodyczy.

3. Podawanie:

- Na każdy naleśnik nałóż bitą śmietaną.
- Rozłóż jagody równomiernie na połowie każdego naleśnika.
- Delikatnie złoż naleśniki na pół lub zwiń w rulon.
- Przed podaniem możesz posypać wierzch dodatkowymi świeżymi jagodami dla dekoracji.

BEZPŁATNY EBOOK

100 SMACZNYCH PRZEPISÓW



Zgarnij Swój Darmowy eBook:

"100 Smacznych Przepisów na Każdą Okazję!"

wejdź na stronę poniżej i ściągnij ebook

www.motywator.tv/ebook