

Naleśniki amarantusowe z młodym jęczmieniem



Składniki

2 szklanka - mąka z
amarantusa
500 ml - mleko
3 szt. - jajka
4 łyżka - mąka ryżowa
1 łyżeczka - proszek do
pieczenia
100 ml - olej
300 ml - chudy twarożek
1 łyżeczka - młody
jęczmień
3 łyżka - miód

Opis wykonania

Naleśniki z mąki z amarantusa są bezglutenowe, dietetyczne i lekkostrawne. Idealne dla osób dbających o linię.

Mleko i jaja wlewamy do miski, dodajemy mąki i proszek do pieczenia, dokładnie mieszamy ciasto trzepaczką, aż składniki się połączą. Ciasto odkładamy na 15 minut aby mąka dobrze napęczniała. Patelnię teflonową smarujemy olejem i pieczemy naleśniki. Mniejszą część twarożku mieszamy z młodym jęczmieniem. Naleśniki smarujemy twarożkiem następnie pastą z jęczmieniową i zwijamy, przecinamy na pół i posypujemy lekko cukrem pudrem. Smacznego.