

Owocowe fidget spinnerowe naleśniki



Składniki

80 g - Mąka ryżowa
1 szt. - Jajko
120 g - Mleko (roślinne lub zwykłe, wedle uznania)
25 g - Woda
2 łyżeczka - Erytrytol
1 szczypta - Sól
2 łyżeczka - Kakao
30 g - Banan
Jabłko
4 szt. - Winogrono
1 garść - Migdały
15 g - Olej kokosowy

Opis wykonania

Naleśniki z mąki ryżowej z owocami i orzechami w kształcie fidget spinnera

Mąkę należy przesiać przez sitko. Do przesianej mąki dodajemy jajko, mleko, wodę, sól, kakao i erytrytol. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy (nie trzeba używać miksera, dzięki przesianiu mąki nie będą powstawały grudki, widelec nada się w sam raz). Na patelni rozpuszczamy olej kokosowy i czekamy aż się nagrzej (około minuty). Chochłą nabieramy masę naleśnikową i rozprowadzamy na patelni. Zmniejszamy moc na mały ogień i przykrywamy patelnię przykrywką. Po zarumienieniu się rogów naleśnika przewracamy go łopatką na drugą stronę i trzymamy go na patelni jeszcze około 40 sekund. Przekładamy naleśnika na talerzyk (można go odsączyć od nadmiaru tłuszczu).

Powtarzamy proces, aż do momentu skończenia się masy.

Kiedy mamy już wszystkie naleśniki gotowe odstawiamy je na bok, aby lekko ostygły i zajmujemy się krojeniem owoców.

Kroimy wszystkie owoce tak jak widać na zdjęciu, w kółka.

Kiedy naleśniki już lekko wystygły wycinamy z nich małym nożykiem kształt fidget spinnera (można sobie pomóc drukując wcześniej wzór).

Dekorujemy naleśnika owocami, dodajemy orzechy i polewamy miodem.

Tak przygotowane drugie śniadanie można bez problemu włożyć do lunch boxa i zapakować dzieciom do szkoły :)