



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Naleśniki bez cukru - przepis

Jak zrobić naleśnik bez mąki pszennej i cukru? Dobre przepisy bez cukru powinny być jasne, kompletne i możliwe do powtórzenia w zwykłej kuchni. Dlatego najpierw warto sprawdzić składniki, a potem spokojnie przejść przez przygotowanie przepisu na naleśniki bez cukru. Taki układ zmniejsza ryzyko pomyłki i pomaga uzyskać przewidywalny efekt.

Czas całkowity: 10 min

Porcje: 2

Składniki

- 100 g zmielonych blanszowanych migdałów
- 100 ml mleka krowiego lub napoju roślinnego bez cukru
- 40 g roztopionego masła
- 3 jajka
- 2 łyżki słodzika (ksylitolu lub erytrytolu)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- sezonowe owoce

Przygotowanie krok po kroku

1. Do kielicha blendera lub wysokiego naczynia wbić jajka. Wsypać zmielone migdały, słodzik i proszek do pieczenia. Dodać roztopione masło i ekstrakt waniliowy. Wlać mleko lub napój roślinny.
2. Składniki blendować, aż połączą się w jednolitą masę.
3. Masę przelać do niedużej formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej masłem. Na wierzchu ułożyć sezonowe owoce.
4. Formę wstawić do piekarnika nagrzanego do 160 stopni C i piec około 45 minut.
5. Wyjąć i odstawić do ostygnięcia.