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

Ten wariant przepisu stawia na prostą listę składników i konkretne wykonanie bez zbędnych ozdobników. Przepis na naleśniki bez cukru może dać bardzo dobry efekt, jeśli zachowasz proporcje i nie pominiesz najważniejszych etapów przygotowania. To wpis przygotowany tak, żeby szybko sprawdzić, co jest potrzebne i jak przejść przez cały proces.

Czas całkowity: 30 min

Porcje: 2

Składniki

- Naleśniki:
- 4 jajka
- 50 g śmietanki 36%

krem kokosowo-migdałowy:

- 150 g śmietanki 36%
- 150 g serka mascarpone
- 4 łyżki wiórków kokosowych
- 4 łyżki płatków migdałowych
- 2 łyżki słodzika

Przygotowanie krok po kroku

1. Jajka wbić do miski i wlać śmietankę. Dokładnie wymieszać za pomocą rózgi, aż składniki połączą się w jednolitą masę.
2. Smażyć po jednej porcji na średnio rozgrzanej patelni do naleśników bez dodatku tłuszczu. Smażyć z obu stron, aż naleśniki nabiorą złotego koloru.
3. Usmażone naleśniki przekładać na talerz i przykryć drugim, aby nie ostygły.
4. Śmietankę ubić z serkiem mascarpone i słodzikiem. Wsypać wiórki kokosowe i płatki migdałowe. Wymieszać.
5. Naleśniki posmarować kremem. Złożyć w kopertę lub zwinąć w ruloniki.