



W E G A Ń S K I E

Naleśniki z mąką gryczaną

Ś N I A D A N I A

Naleśniki to nasze weekendowe śniadanie. W niedzielę pada zawsze pytanie co przygotowujemy na śniadanie i w 90% można się spodziewać odpowiedzi: 'panckes!' Wegańskie naleśniki z mąki gryczanej to jeden z naszych ulubionych rodzajów a masło orzechowe dodaje kremowej konsystencji ciasta. Spróbuj a przekonasz się, że warto było poeksperymentować i wypróbować poniższy przepis.



CZAS
PRZYGOTOWANIA
10 MINUT



CZAS
SMAŻENIA
15 MINUT



PORCJE
12
KAWAŁKÓW

W E G A Ń S K I E
N A L E Ś N I K I
Z M A K A ̇ G R Y C Z A N A ̇

S K Ł A D N I K I

1 szklanka (125 g) mąki
gryczanej
szczypta soli
1/2 łyżki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
2 łyżki syropu klonowego
1 łyżka soku z cytryny
1 szklanka dowolnego mleka
roślinnego
1 łyżka masła orzechowego
2 łyżki oleju do smażenia

Podawaj z ulubionymi owocami,
posmarowane masłem
orzechowym i polane syropem
klonowym.

P R Z Y G O T O W A N I E

- W dużej misce zmieszaj mąkę, sól, sodę i proszek do pieczenia.
- W innej misce połącz wszystkie mokre składniki: mleko roślinne, syrop klonowy, sok z cytryny i masło orzechowe. Wymieszaj wszystko razem do połączenia składników.
- Wlej mokre składniki do suchych składników, mieszając do momentu uzyskania jednolitej mieszanki. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody (1-3 łyżki). Jeśli lubisz swoje naleśniki grube, dodaj mniej wody, jeśli wolisz cienkie, dodaj więcej.
- Rozgrzej patelnię i posmaruj ją odrobiną oleju do smażenia.
- Na tak przygotowanej patelni smaż naleśniki. Na jeden naleśnik użyj dwie łyżki mieszanki naleśnikowej.
- Smaż naleśniki do momentu, aż uformują się na nich i pękną małe pęcherzyki powietrza. Jeśli obrócisz je zbyt wcześnie, przed pęknięciem pęcherzyków, mogą one skończyć się niedsmażone.
- Gdy pęcherzyki pękną, delikatnie obróć naleśniki. Smaż je do momentu, aż się zarumienią na drugiej stronie.
- Tak przygotowane naleśniki podawaj z owocami polane syropem klonowym. Dobrze też smakują posmarowane masłem orzechowym.

*Jeśli będziesz przygotowywać wegańskie naleśniki z tego przepisu będzie mi mega miło
jak oznaczysz mnie na instagramie hashtagami:*

#kropipi

#platki_z_mlekiem_foodblog.

Mam nadzieję, że zasmakuje ci równie dobrze jak i nam.

Smacznego