





Gryczane naleśniki z bananowym serkiem i nerkowcami


 Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: [ciasta](#), [desery](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

ciasto na naleśniki: -

kasza gryczana niepalona - 6 łyżka

jajko - 1 szt.

mleko - 5 łyżka

kakao - 1 łyżka

stewia - 1 szczypta

dodatki: -

serek biały chudy - 200 g

banan - 1 szt.

awokado - 1 szt.

nerkowce - trochę trochę

Dodatkowe info:

Na śniadanie, obiad i kolację - naleśniki to danie uniwersalne!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną namoczyć w wodzie przez co najmniej 12 godzin, a następnie odlać wodę i zblendować ją z pozostałymi składnikami na naleśniki.

KROK 2: Rozgrzać patelnię i smażyć naleśniki z obu stron.

KROK 3: Serek zblendować z bananem, awokado obrać ze skórki i pokroić na kawałki.

KROK 4: Naleśniki przełożyć serkiem, podać z kawałkami awokado i orzechami nerkowca. Można również dodać owoce.