Gryczane naleśniki z karmelizowanymi jabłkami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- kasza gryczana niepalona - 100 g
- jabłka - 2 szt.
- cynamon - 1 szczypta
- rodzynki - 2 łyżka
- erytrol - 1 łyżka
- jogurt sojowy - 2 łyżka
- sól - 1 szczypta
- świeże listki mięty - trochę trochę

Dodatkowe info:

Wspaniałe dietetyczne naleśniki! Pełne smaku, aromatu i wartości odżywczych

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną zalej wodą i mocz przez co najmniej 12 godzin.

KROK 2: Następnie odlej wodę, wypłucz kaszę i zalej świeżą wodą (na 2 cm ponad poziom kaszy), po czym całość zblenduj ze szczyptą soli.

KROK 3: Naleśniki smaż z obu stron.

KROK 4: Jabłka obierz ze skórki, pokrój w drobną kostkę i skarmelizuj na patelni z dodatkiem erytrolu, pod koniec dodaj rodzynki.

KROK 5: Do naleśników nałóż jogurt i jabłka – całość ozdób również jabłkami i listkami świeżej mięty.