





Naleśniki z chia


 Mariola

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 9 porcji

Składniki:

jaja - 4 szt.

mąka - 1 szkl - 150 g

napój roślinny Barista - 2 szkl. -
500 ml

chia - 2 łyżeczki - 10 g

olej do smażenia - - trochę

Dodatkowe info:

Z podanych składników wyszło 9 naleśników.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki ciasta miksujemy ze sobą i odstawiamy na 15 minut.

KROK 2: Na patelnię wylewamy kroplę oleju i rozprowadzamy go pędzelkiem kuchennym. Wylewamy chochlę ciasta i smażymy z każdej strony. Przed nabraniem ciasta trzeba je zamieszać bo nasiona gromadzą się na dnie.

KROK 3: Naleśniki podajemy z nadzieniem roślinnego jogurtu z dodatkiem matchy i miodu. Polewamy owocami z syropu lub kompotu.