




Pełnoziarniste naleśniki


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 10 porcji

Składniki:

mąka pszenna pełnoziarnista - 1
szklanka
mąka owsiana - 1/2 szklanka
jajko - 1

mleko 1,5% (bez laktozy) - 2
szklanka
miód - 1 łyżeczka
sól - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Całe jajko zblendować z mlekiem. Dodać przyprawy i stopniowo mąkę, mieszając na małych obrotach. Gdyby było za rzadkie/gęste dodać odpowiednio mąkę lub mleko. Smażyć na średnim ogniu po ok minucie na stronę