




Zielone naleśniki KETO

 Barbara Strużyna

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

Składniki:

szpinak - 100 g
serek wiejski - 200 g
jaja - 5 szt.

mąka migdałowa - 2 czubate łyżki - 40 g
sól - szczypta
pieprz - szczypta

Dodatkowe info:

Gdy zdecydujesz się na dietę keto dobrze jest maksymalnie używać warzywa do przygotowywania dań.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy składniki.

KROK 2: Szpinakowi odcinamy korzonki.

KROK 3: Wszystkie składniki przekładamy do miski,

KROK 4: Blendujemy do otrzymania gładkiego sosu. Odkładamy na 20 minut.

KROK 5: Smażymy w miarę cienkie naleśniki na małym ogniu. Są one trochę bardziej delikatne.

KROK 6: Naleśniki możemy zjeść zarówno na słodko jak i na wytrawnie.