



## NALEŚNIKI ZE SZPINAKU

1 naleśnik = 113 kcal, b = 6 g, t = 3 g, w = 16 g, bł. = 2 g

### **Do wykonania naleśników będzie Ci potrzebna:**

(6 sztuk)

- 300 g świeżego szpinaku lub 150 g mrożonego
- 200 ml mleka
- 120 g maki gryczanej
- 1 jajko
- 1 łyżeczka bazylii
- ¼ łyżeczka soli
- olej kokosowy do smażenia

### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- szpinak zmiksuj blenderem, ale tak aby pozostały w nim małe kawałki
- mleko wymieszaj z mąką, jajkiem i przyprawami, a na sam koniec dodaj szpinak
- smaż naleśniki z obu stron (ciasto jest gęste i musisz je rozsmarowywać na patelni)

