

NALEŚNIKI Z CAMEMBERTEM



BEZ DODATKU
CUKRU



15 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

4,5 plastra sera camembert, Pulos	45g
1 jajko M	50g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
3 garście szpinaku	75g
1 ząbek czosnku	5g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
woda	75ml
sól, pieprz	

416 kcal B: 20,5g W: 22,1g T: 26,6g

5,21 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

6,5 plastra sera camembert, Pulos	65g
1 jajko M	50g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
3 garście szpinaku	75g
1 ząbek czosnku	5g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
woda	75ml
sól, pieprz	

473 kcal B: 24,1g W: 22,2g T: 31,4g

5,88 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

7 plasterów sera camembert, Pulos	70g
1 jajko M	50g
2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	30g
3 garście szpinaku	75g
1 ząbek czosnku	5g
1,5 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	15ml
woda	75ml
sól, pieprz	

533 kcal B: 25g W: 22,2g T: 37,6g

6,16 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Na patelni rozgrzać 1/3 oliwy. Dodać szpinak, przeciśnięty przez praskę czosnek i 25 ml wody. Dusić aż szpinak zmniejszy swoją objętość. Doprawić pieprzem i solą.
2. W misce wymieszać jajko, mąkę, 50 ml wody i 1/3 oliwy. Na patelni rozgrzać 1/3 oliwy. Z podanej masy smażyć naleśniki (2 szt.).
3. Do usmażonych naleśników włożyć szpinak i pokrojony ser camembert. Złożyć w trójkąty.