

Kokosowe naleśniki z mąką pełnoziarnistą

Wiem, że jest upał i strasznie gorąco, ale warto się przemóc i usmażyć porcję przepysznych naleśników na kolację. Ciekawym pomysłem jest połączenie naleśników za pomocą mleka kokosowego. Czuć ten aromat po usmażeniu. Są naprawdę dobre, a co najważniejsze, mimo użycia mąki pełnoziarnistej, są lekkie w smaku. Po usmażeniu są elastyczne i takie właśnie jakie naleśniki być powinny:)



Składniki na około 20 naleśników:

- 400 ml mleka kokosowego,
- szklanka mleka,
- 160 g mąki pszennej pełnoziarnistej,
- 100 g mąki pszennej,
- 5 jaj,

- 4 łyżki miodu

Bananowo-borówkowe nadzienie:

- 400 g serka homogenizowanego,
- 2 banany,
- garść borówek amerykańskich,
- garść pokruszonej pasty kokosowej lub wiórek kokosowych

Przygotowanie ciasta naleśnikowego

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Ciasto naleśnikowe musi być na tyle płynne, by bez problemów rozlewało się po patelni. Jeżeli jest zbyt gęste, należy dodać mleka.
2. Smażyć na patelni na niewielkiej ilości tłuszczu (u mnie kropelka oleju rzepakowego rozsmarowana pędzelkiem po patelni).

Przygotowanie nadzienia

1. Wszystkie składniki razem dokładnie zmiksować. Nie dodawać cukru, banany są wystarczająco słodkie.

Naleśniki kokosowe
z mąką
petnoziarnistą

