

## Gryczane naleśniki, wersja paleo

Dziś mam do zaoferowania bezglutenowe naleśniki w wersji paleo. Do ich wykorzystania użyłam 3 ziaren, które zmieliłam w młynku do kawy: ziarna niepalonej kaszy gryczanej, kaszy jaglanej i tapioki. Naleśniki wyszły bardzo dobre, łatwo rozprzadzały się po rozgrzanej patelni i łatwo z niej zdejmowały. Miałam lekką obawę czy nie wyjdą zbyt gorzkie, ale nic z tych rzeczy. Idealne z domowymi śliwkowymi powidłami.

### Kasza gryczana niepalona

Zawsze wybieram ziarno niepalone. Prażenie ziarna gryki obniża zawartość białka w kaszy i zmniejsza jej właściwości antyoksydacyjne. Osobiście ani ja, ani moje dzieci nie wyczuwamy różnicy w smaku kaszy. Kasza niepalona ma jaśniejszy kolor.

### Kasza gryczana nie jest zbożem

To fakt. Ziarenka kaszy gryczanej to owoce niewysokiej rośliny kwitnącej na biało lub różowo. Dużo gryki rośnie w rejonach Lubelszczyzny, kwitnie latem.

### Zalety kaszy gryczanej

Ziarna gryki nie zakwaszają naszego organizmu, nie zawierają glutenu, a do tego są bardzo bogate w błonnik, w witaminy z grupy B, P, PP oraz w sole mineralne (wapń, fosfor, magnez, żelazo, jod).







Na około 10 dużych naleśników potrzebujesz:

- 3 porcje kaszy gryczanej niepalonej,
- 2 porcje kaszy jaglanej,

- 1 porcja tapioki,
- 3 jajka,
- około 1 litra wody gazowanej,
- odrobina ksylitolu,
- 1/4 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego

W młynku do kawy umieść 1 porcję kaszy gryczanej. Za porcję rozumiem uzupełnienie klasycznego młynka do kawy ziarnem i zmielenie go. Postępuj tak z każdym ziarnem po kolei. Zmielone ziarna umieść w misie robota kuchennego, dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj. Smaż na rozgrzanej patelni z dwóch stron do zezłocenia się naleśników. Podawaj z domowymi powidłami śliwkowymi. Smacznego!

Na powidła śliwkowe potrzebujesz:

- śliwki

Śliwki odpestkuj. Powidła najlepiej przygotować dwa dni wcześniej. Włóż do głębokiej patelni, dodaj odrobinę wody. Najpierw nastaw kuchenkę na najwyższą moc, doprowadź do zagotowania, a potem smaż na małym ogniu przez 2 godziny. Czynność powtórz dwukrotnie, aż śliwki odparują sok, zmiękną i powstaną powidła. Smacznego!