

Naleśniki bezglutenowe i bezmleczne z kokosem i bananem

Pech chciał, że starszy jest na diecie bezcukrowej, a młodszy na bezglutenowej, bezmlecznej i bezjajecznej. Niestety, ten przepis zawiera jajka, ale zupełnie nie zwróciłam na to uwagi i popełniłam małe faut pas podając je najmłodszemu – bez żadnych przykrych skutków na szczęście:) Te wszystkie alergie doprowadziły do tego, że do pomidorówki gotuję trzy rodzaje makaronów: bezglutenowy, żytni i z pszenicy durum...



Składniki na około 10-12 sztuk:

- 1,5 szklanki mąki kukurydzianej,
- 1/4 szklanki mąki ryżowej,
- 1,5 szklanki mleka sojowego,
- 1/4 szklanki ksylitolu (fruktozy, syropu klonowego, syropu z agawy itp.).

- 2 zmiksowane banany,
- 2 garści wiórków z pasty kokosowej (sklep ze zdrową żywnością),
- 2 jajka

Przygotowanie ciasta naleśnikowego

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Konsystencja ciasta powinna być dość luźna. Ciasto będzie dość kruche, co jest wadą/zaletą mąki kukurydzianej. Dlatego lepiej jest smażyć na nie za dużej patelni i wylewać ciasto cienko.
2. Patelnię spryskać sprayem do pieczenia i smażyć naleśniki z dwóch stron do zezłocenia.
3. Podawać z dżemem, owocami, serem. Polecam. Smacznego!

