

Pełnoziarniste naleśniki bez... jajek

Zdecydowanie wolę normalne naleśniki z jajkami. I zdecydowanie na mące pszennej. Ale ma być zdrowo! Więc zdrowo nie zawsze idzie w parze z pysznie. Aczkolwiek naleśniki są smaczne. Nie są też przepyszne w porównaniu do tych z jajkami. Ale ja zjadłam dwa, mąż chyba z 5, maluszek 1, a starszy nie zjadł nic, bo jest na obozie aikido:) Więc chyba nie jest źle:)



Składniki na rodzinne śniadanie dla 4 osób:

- 3 szklanki mąki (użyłam 2 szklanek mąki pszennej pełnoziarnistej i 1 szklanki mąki pszennej tortowej)
- 3 szklanki mleka
- 4 łyżki cukru (u mnie fruktoza)
- opakowanie budyniu śmietankowego lub waniliowego (3 łyżki)
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

Przygotowanie ciasta naleśnikowego

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać by nie zostały grudki z mąki.
2. Smażyć na maśle lub na spray beztłuszczowym.
3. Usmażone naleśniki przełożyć ulubionym nadzieniem. U mnie był to serek z rozgniecionym bananem dla maluszka i dla mnie, a dla męża różana marmolada.
4. Smacznego!