

Owsiane naleśniki z kremem czekoladowym

SKŁADNIKI (ok 10 porcji)

Ciasto

2 jajka

200 ml mleka

100 ml wody gazowanej

3 łyżki masła

140 g płatków owsianych lub
mąki owsianej

100 g mąki pszennej

Krem

1 awokado

1 banan

1-2 łyżki ciemnego
kakao

1 łyżka miodu
(opcjonalnie)

garść nerkowców
(opcjonalnie)



Przygotowanie

Ciasto

Wbij jajka do miski i roztrzep rózgą kuchenną. Do jajek dodaj mleko, wodę oraz roztopione masło i wszystko wymieszaj. Płatki owsiane zmiel na mąkę (u nas za pomocą młynka do kawy ☺), następnie wraz z pozostałą mąką dodaj do mokrych składników i wszystko wymieszaj.



Przygotowanie



Krem

Wszystkie składniki zmiel na jednolitą masę w malakserze lub za pomocą blendera ręcznego. Jeśli banany są mocno dojrzałe wystarczy rozgnieść je wraz z awokado widelcem i wszystko wymieszać.

Jeśli chcesz dodać nerkowce należy je wcześniej namoczyć aby dały się łatwo zmielić. Można też użyć innych orzechów.

Jeśli banany nie są mocno dojrzałe można dodać też łyżkę miodu.

Przygotowanie

Naleśniki „usmaż” na suchej patelni, przetłóź kremem, dodaj ulubione owoce (u nas banany, borówki, liofilizowane maliny) i gotowe.

Z powodu użycia mąki owsianej ciasto może z czasem gęstnieć. Należy Wówczas dolać trochę mleka (10 – 15 ml) i ponownie wymieszać.



Smacznego 😊

