

Naleśniki z mąki brązowej

CIASTO

100g mąki żytniej razowej

mleko 0% tłuszczu

1 jajko

woda gazowana

NADZIENIE

125g twarogu chudego

50g truskawek (świeże lub mrożone)

1 łyżeczka oleju lnianego lub oliwy z oliwek

Do mąki dodajemy jajko, wodę gazowaną i odrobinę mleka. Naleśniki smażymy na teflonowej patelni. Z chudego twarogu, truskawek i oleju przygotowujemy farsz do naleśników.

