

Naleśniki Dukana



Naleśniki bez grama mąki i tłuszczu. Nie tylko dla dukających, bo też mój mąż zjadł kilka nie dostrzegając różnicy pomiędzy nimi a innymi, które robię. Zwłaszcza, że u nas często są naleśniki, często zupełnie inne za każdym razem. Naleśniki te wymagają małej wprawy w smażeniu, ale warto. Tutaj wersja na słodko, można zjeść z twarogiem lub z niskosłodzonym dżemem (dla tych, którzy przestrzegają diety Dukana mniej kategorycznie). Zamiast słodziku można dodać troszkę soli i przygotować z naleśników tortille z kurczakiem. Przepis (zmodyfikowany przeze mnie) pochodzi z któregoś z zeszłorocznych numerów magazynu "Naj". Z podanych proporcji wychodzi 7-8 naleśników.

Składniki:

- 4 całe jajka
- pół szklanki mleka (1,5%)
- 4 łyżki jogurtu naturalnego odtłuszczonego
- pół łyżki słodziku w proszku (używam Sussina Gold)
- 4 łyżki skrobi kukurydzianej
- kilka kropli oleju parafinowego

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki miksujemy.

2. Ciasto wylewamy małymi porcjami na małą patelnię teflonową (mocno rozgrzaną), z kilkoma kroplami oleju parafinowego (ewentualnie kroplą oliwy z oliwek), przetartą ręcznikiem papierowym. Kiedy naleśnik wyraźnie zetnie się od góry, a od dołu zrumieni, łopatką go podważamy (najlepiej cienką) i odwracamy. Dosmażamy chwilę i zdejmujemy z patelni.

3. Smarujemy dżemem lub twarogiem.

