

# KOLOROWE NALEŚNIKI NA 4 SPOSOBY

Jak skutecznie wprowadzić zdrowe składniki do diety naszych dzieci?

## NALEŚNIKI SZPINAKOWE

Przepis strona 3



**Zielony**



Mąka owsiana



Banan



Jajko



Szpinak

## NALEŚNIKI CZEKOLADOWE

Przepis strona 4



**Brązowy**



Mąka owsiana



Banan



Jajko



Gorzkie kakao



## NALEŚNIKI Z BURAKA

Przepis strona 5



Mąka owsiana



Banan



Jajko



Gotowany burak

## NALEŚNIKI Z KURKUMĄ

Przepis strona 6



Mąka owsiana



Banan



Jajko



Kurkuma

# Purpurowy

# Pomarańczowe

# NALEŚNIKI SZPINAKOWE

## Składniki:

- pełna szklanka mąki owsianej (200g)
- 1 szklanka mleka (około 250ml)
- 3 średnie jajka (około 160g po rozbiciu)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego (około 30g)
- 1 banan
- 200g szpinaku (świeżego lub mrożonego)
- pół łyżeczki sody oczyszczonej (około 3g)
- 3 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła (około 30ml)



## Przygotowanie:

1. Jeśli używasz mrożonego szpinaku, rozmroź go i dokładnie odcisnij nadmiar wody. Jeśli używasz świeżego szpinaku, umyj go i osusz. Podgrzewaj szpinak na niewielkim ogniu, aż zmięknie. Odstaw na bok, aby przestygł.
2. W małej misce, wymieszaj jogurt naturalny z sodą oczyszczoną i odstaw na chwilę.
3. W dużej misce, wbij jajka. Ubij mikserem na gładki krem (około 1 minuta).
4. Dodaj olej roślinny lub roztopione masło, mleko, mąkę owsianą, i mieszankę jogurtu z sodą. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.
5. Rozgnieć banan widelcem, aż uzyskasz jednolitą masę. Dodaj go do ciasta i wymieszaj.
6. Dodaj ostudzony szpinak do ciasta i wymieszaj, aby równomiernie się rozprowadził.
7. Rozgrzej dobrze patelnię z grubym dnem i nieprzywieralną powłoką. Nakładaj porcje ciasta na patelnię i smaż placki na średnim ogniu, aż pojawią się bąbelki na powierzchni (około 1 minuta). Przewróć placki na drugą stronę i smaż przez kolejne 30 sekund.
8. Usmaż wszystkie placki, a następnie podawaj je na talerzu z dodatkami według własnego wyboru, takimi jak syrop klonowy, słodki ser, dżemy owocowe, jogurt naturalny lub owoce.

Smacznego!



# NALEŚNIKI CZEKOLADOWE

## Składniki:

- pełna szklanka mąki owsianej (200g)
- 1 szklanka mleka (około 250ml)
- 3 średnie jajka (około 160g po rozbiciu)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego (około 30g)
- 1 banan
- 3 łyżki gorzkiego kakao (około 30g)
- pół łyżeczki sody oczyszczonej (około 3g)
- 3 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła (około 30ml)



## Przygotowanie:

1. W małej misce, wymieszaj jogurt naturalny z sodą oczyszczoną i odstaw na chwilę.
2. W dużej misce, wbij jajka. Ubij mikserem na gładki krem (około 1 minuta).
3. Dodaj olej roślinny lub roztopione masło, mleko, mąkę owsianą, gorzkie kakao i mieszankę jogurtu z sodą. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.
4. Rozgnieć banan widelcem, aż uzyskasz jednolitą masę. Dodaj go do ciasta i wymieszaj.
5. Rozgrzej dobrze patelnię z grubym dnem i nieprzywieralną powłoką. Nakładaj porcje ciasta na patelnię i smaż placki na średnim ogniu, aż pojawią się bąbelki na powierzchni (około 1 minuta). Przewróć placki na drugą stronę i smaż przez kolejne 30 sekund.
6. Usmaż wszystkie placki, a następnie podawaj je na talerzu z dodatkami według własnego wyboru, takimi jak syrop klonowy, słodki ser, dżemy owocowe, jogurt naturalny, owoce, czy posypka z gorzkiej czekolady.

Smacznego!

# NALEŚNIKI Z BURAKA

## Składniki:

- pełna szklanka mąki owsianej (200g)
- 1 szklanka mleka (około 250ml)
- 3 średnie jajka (około 160g po rozbiciu)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego (około 30g)
- 1 banan
- 1 średni gotowany burak (około 150g)
- pół łyżeczki sody oczyszczonej (około 3g)
- 3 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła (około 30ml)



## Przygotowanie:

1. Obierz gotowanego buraka i zetrzyj go na tarce o drobnych oczkach. Odstaw na bok.
2. W małej misce, wymieszaj jogurt naturalny z sodą oczyszczoną i odstaw na chwilę.
3. W dużej misce, wbij jajka. Ubij mikserem na gładki krem (około 1 minuta).
4. Dodaj olej roślinny lub roztopione masło, mleko, mąkę owsianą i mieszankę jogurtu z sodą. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.
5. Rozgnieć banan widelcem, aż uzyskasz jednolitą masę. Dodaj go do ciasta i wymieszaj.
6. Dodaj startego buraka do ciasta i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie się rozprowadził.
7. Rozgrzej dobrze patelnię z grubym dnem i nieprzywieralną powłoką. Nakładaj porcje ciasta na patelnię i smaż placki na średnim ogniu, aż pojawią się bąbelki na powierzchni (około 1 minuta). Przewróć placki na drugą stronę i smaż przez kolejne 30 sekund.
8. Usmaż wszystkie placki, a następnie podawaj je na talerzu z dodatkami według własnego wyboru, takimi jak syrop klonowy, słodki ser, dżemy owocowe, jogurt naturalny, owoce, czy posypka z orzechami.

Smacznego!

# NALEŚNIKI Z KURKUMĄ

## Składniki:

- pełna szklanka mąki owsianej (200g)
- 1 szklanka mleka (około 250ml)
- 3 średnie jajka (około 160g po rozbiciu)
- 3 łyżki jogurtu naturalnego (około 30g)
- 1 banan
- 1 łyżeczka kurkumy (około 5g)
- pół łyżeczki sody oczyszczonej (około 3g)
- 3 łyżki oleju roślinnego lub roztopionego masła (około 30ml)



## Przygotowanie:

1. W małej misce, wymieszaj jogurt naturalny z sodą oczyszczoną i odstaw na chwilę.
2. W dużej misce, wbij jajka. Ubij mikserem na gładki krem (około 1 minuta).
3. Dodaj olej roślinny lub roztopione masło, mleko, mąkę owsianą, kurkumę i mieszankę jogurtu z sodą. Wymieszaj wszystko, aż składniki się połączą.
4. Rozgnieć banan widelcem, aż uzyskasz jednolitą masę. Dodaj go do ciasta i wymieszaj.
5. Rozgrzej dobrze patelnię z grubym dnem i nieprzywieralną powłoką. Nakładaj porcje ciasta na patelnię i smaż placki na średnim ogniu, aż pojawią się bąbelki na powierzchni (około 1 minuta). Przewróć placki na drugą stronę i smaż przez kolejne 30 sekund.
6. Usmaż wszystkie placki, a następnie podawaj je na talerzu z dodatkami według własnego wyboru, takimi jak syrop klonowy, słodki ser, dżemy owocowe, jogurt naturalny, owoce, czy posypka z orzechami.

Smacznego!