

Naleśniki karobowe

Składniki (6 porcji):

NA CIASTO:

- 150 g mąki orkiszowej jasnej typ 700
- 250 ml mleka orkiszowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (bez fosforanów)
- 1 łyżeczka inuliny (naturalny prebiotyk)
- 1 łyżka karobu w proszku
- 1 łyżka melasy z chleba świętojańskiego
- szczypta soli morskiej

NA NADZIENIE:

- 3 morele
- 3 małe jabłka
- 1 łyżka rodzynek niesiarkowanych

Sposób przygotowania:

1. Jabłka obieramy, kroimy w mniejsze kawałki, umieszczamy w rondlu, dodajemy pokrojone morele, rodzynki i 2 łyżki wody. Dusimy na małym ogniu pod przykryciem, aż owoce prawie się rozgotują. Mieszamy i odstawiamy.

2. Mąkę przesiewamy, dodajemy do niej sól, proszek do pieczenia, karob w proszku oraz inulinę i mieszamy. Dodajemy mleko połączone z melasą z chleba świętojańskiego. Miksujemy na gładkie ciasto (w razie konieczności dolewamy więcej mleka), odstawiamy na kilka minut.

3. Rozgrzewamy na patelni (o śr. ok. 23 cm) odrobinę oleju, wlewamy ciasto, smażymy naleśniki z obu stron.

4. Podajemy od razu na gorąco z ciepłymi owocami.