



KOLOROWE ZAWIJAŃCE

SKŁADNIKI:

Naleśniki:

- 1 jajko
- 50 ml mleka
- 50 ml wody gazowanej
- 80 g mąki pszennej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 3 łyżki puszystego serka śmietankowego
- 3-4 parówki Sokoliki

Dodatkowo w wersji z kolorowymi naleśnikami:

- 1/2 łyżeczki liofilizowanego szpinaku w proszku
- 1/2 łyżeczki liofilizowanego buraka w proszku
- 1/2 łyżeczki liofilizowanej dyni w proszku

Salatka:

- 1 duża garść roszponki
- olej z pestek winogron
- garść kiełków buraka
- 2 ogórki gruntowe
- 6 rzodkiewek
- 2 łyżki kukurydzy konserwowej
- 3 łyżki pestek dyni
- sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni.
2. Mleko, wodę, jajko, mąkę i olej zmiksować na gładką masę. Jeśli chcemy przygotować kolorowe naleśniki, to należy podzielić ciasto na 3 części i każdą z nich połączyć z innym liofilizowanym warzywem.
3. Usmażyć 3-4 naleśniki (po 1 minucie z każdej strony), a następnie ostudzić, posmarować je cienką warstwą serka śmietankowego, zawinąć w

KOLOROWE ZAWIJAŃCE

- nie parówki i pokroić na kawałki o grubości około 1 cm.
4. Rzodkiewki pociąć na plasterki, a następnie na ćwiartki. Ogórki obrać, przekroić wzdłuż na pół i po wydrążeniu miąższu pokroić na półplasterki.
 5. Do pudełka śniadaniowego wrzucić skropione olejem listki roszponki, kukurydzę, ogórek, rzodkiewkę, naleśnikowe krążki, kielki buraka i pestki dyni. Całość doprawić solą i pieprzem do smaku.