

FIT KEBAB

3szt

Składniki:

naleśniki

- 170ml kefiru
- 70g otrębów owsianych
- łyżka mąki kokosowej
- 2 jajka
- pół łyżeczki proszku d/p
- szczypta soli
- opcjonalnie: zioła prowansalskie do smaku

sos musztardowy

- 2 czubate łyżki jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki musztardy

sos czosnkowy

- 3 łyżki jogurtu greckiego
- 1-2 rozgniecione ząbki czosnku
- sól, pieprz, zioła prowansalskie

dodatki

- duży filec z kurczaka przyprawiony wg uznania (u mnie gyros) i usmażony
- sałata
- pomidor
- ogórek (u mnie kiszony)
- czerwona cebulka
- papryka

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na naleśniki blendujemy i odstawiamy na 20min. Po tym czasie ponownie mieszamy (cięższe fragmenty otrąb opadają na dno) i wlewamy na mocno rozgrzaną, lekko natłuszczoną patelnię naleśnikową. Smażymy z dwóch stron. składniki na sosy mieszamy i ewentualnie doprawiamy do smaku. Gotowe naleśniki smarujemy sosem, układamy na nich ulubione dodatki i zawijamy.