

## Kwiaty cukinii w cieście naleśnikowym

### Składniki

20 sztuk

75 ml wody lub mleka (krowiego <sup>(1)</sup> lub [roślinnego](#) <sup>(2)</sup>)

1 jajko <sup>(3)</sup>

100 g mąki owsianej <sup>(4)</sup>

*można dodać więcej – ciasto ma mieć konsystencję gęstszą niż w przypadku zwykłych naleśników*

1 czubata łyżeczka pasty czosnkowej <sup>(5)</sup> lub 4 ząbki czosnku i pół łyżeczki soli <sup>(6)</sup>

¼ łyżeczki pieprzu

20 kwiatów cukinii

### Wykonanie

1. Wszystkie składniki, z wyjątkiem kwiatów cukinii, dokładnie wymieszać. Odstawić masę na ½ godziny.
2. Porządnie rozgrzać patelnię, maczać kwiaty w cieście i smażyć na złoto z obydwu stron.

### Wskazówki

<sup>(1)</sup> **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

<sup>(2)</sup> **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

<sup>(3)</sup> **jajko:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

<sup>(4)</sup> **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

<sup>(5)</sup> **pasta czosnkowa:** przepis już wkrótce na blogu

<sup>(6)</sup> **sól:** trzeba uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu