

PLACUSZKI Z JABŁKAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	15	425 kcal	20,9	42,8	18,2

Pyszne i słodkie racuchy- to rarytas, który chyba każdy z Nas pamięta z dzieciństwa. A skoro jesienią mamy dostęp do najlepszych jabłek, to aż szkoda ich nie wykorzystać! Dziś proponujemy Wam nieco zdrowszą, ale równie pyszną wersję placuszków z jabłkami! :)

SKŁADNIKI

- 2 jajka
- 100g jabłko
- 50g płatki owsiane błyskawiczne
- 10g erytrytol
- 50ml woda gazowana
- szczypta proszek do pieczenia
- szczypta cynamon
- 5g masło klarowane
- Dodatki:
- wg uznania masło orzechowe
- wg uznania skyr lub jogurt naturalny
- wg uznania dowolne owoce

PRZYGOTOWANIE

1. Jabłko obieramy i ścieramy na dużych oczkach.
2. Dodajemy pozostałe składniki i ok. 50ml wody gazowanej do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Dokładnie wszystko mieszamy.
3. Na patelni rozgrzewamy masło. Za pomocą łyżki formujemy małe placuszki i smażymy na małym ogniu pod przykryciem z obu stron, aż nabiorą lekko złotego koloru.
4. Podajemy z ulubionymi dodatkami. U Nas ze skyrem, borówkami i masłem orzechowym.