

Amerykańskie maślankowe

racuszki

Amerykańskie racuszki są grube, puszyste i wyjątkowo pyszne – najsmaczniejsze prosto z patelni. Można je smażyć bez dodatków, ale z bananami w plasterkach są również bardzo smaczne i pożywne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

115 g białej mąki

115 g razowej mąki

2 łyżeczki proszku do pieczenia

30 g drobnego cukru

2 duże jajka, żółtka oddzielone od białek

300 ml maślanki

1 duży banan, pokrojony w cienkie plasterki

1 i 1/2 łyżeczki oleju słonecznikowego

Z CZYM PODAWAĆ

6 łyżek naturalnego jogurtu
1/4 łyżeczki cynamonu
6 łyżeczek płynnego miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać do dużej miski białą i razową mąkę (otręby pozostałe na sitku również wsypać do miski), dodać cukier, proszek do pieczenia i wymieszać. Utrzeć żółtka z maślanką i łyżką zimnej wody. Nadal ucierając, stopniowo dodawać do żółtek suche składniki. Wyrobić na bardzo gęste ciasto.

2) Ubić lekko białka w osobnej misce. Dodać do ciasta, wymieszać i wrzucić plasterki banana.

3) Rozgrzać na średnim ogniu dużą, teflonową patelnię o grubym dnie, a następnie natłuścić odrobiną oleju. Nakładać na patelnię duże, czubate łyżki ciasta, pozostawiając między nimi odstęp. W zależności od wielkości patelni smażyć jednorazowo 3–4 racuszki.

4) Smażyć 1–2 minuty, aż racuszki przyrumienią się od spodu, a na wierzchu pojawią się pęcherzyki. Przewrócić na drugą stronę dużą łopatką i smażyć jeszcze 1–2 minuty. Zdjąć z patelni i trzymać w ciepłe, dopóki reszta racuszków nie będzie usmażona. Przed nałożeniem kolejnych porcji ciasta należy za każdym razem natłuścić patelnię.

5) Wymieszać jogurt z cynamonem. Nałożyć po 2 gorące racuszki na każdym talerzu, dodać po łyżce jogurtu i połączyć łyżeczką miodu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 340 kcal, 11 g białka, 10 g tłuszczów w tym

3 g NKT, 81 mg cholesterolu, 57 g węglowodanów w tym 30 g cukrów, 2,5 g błonnika, 205 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock