

# 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 łyżką 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*