

# Płacek jagodowo-serowy

Płacek jagodowo-serowy można jeść bez poczucia winy. Do jego przygotowania używa się białek jaj, musu jabłkowego bez cukru, maślanki i niskotłuszczowego twarożku, więc jest znacznie mniej kaloryczny niż śmietanowe ciasto do kawy.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

## LICZBA PORCJI:

15

---

## SKŁADNIKI:

2 łyżki miękkiego masła

150 g cukru

1 jajko

2 białka

80 g niesłodzonego musu jabłkowego

2 łyżki oleju rzepakowego

1 łyżeczka skórki otartej z cytryny

280 g mąki

1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

1 szklanka maślanki

300 g świeżych lub mrożonych czarnych jagód  
225 g chudego twarożku, pokrojonego w kostkę

### **KRUSZONKA**

30 g mąki  
50 g cukru  
2 łyżki zimnego masła

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Utrzeć masło z cukrem w misce. Dodać jajka, białka, mus jabłkowy, olej i skórkę z cytryny. Ponownie utrzeć. Wymieszać 250 g mąki, proszek do pieczenia, sodę i sól. Dodawać po trochu do ucieranej masy, na zmianę z maślanką.

2) Posypać jagody resztą mąki. Dorzucić do masy i wymieszać. Dodać twarożek, wymieszać.

3) Wlać do natłuszczonej formy.

4) Wymieszać w misce mąkę z cukrem na kruszonkę. Dodać masło. Posiekać nożem. Posypać ciasto. Piec 30 minut w temperaturze 190°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 224 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 31 mg cholesterolu, 346 mg sodu, 34 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g białka