

# Płacuszki z ricotty ze świeżymi owocami

Aby miód uzyskał płynną konsystencję, wystarczy podgrzewać go kilka sekund w kuchenke mikrofalowej.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 jajka  
1 łyżka mialkiego cukru  
4 łyżki sera ricotta (około 80 g)  
2 łyżki mleka  
1/2 szklanki mąki  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
masło, do smażenia  
1/2 banana, pokrojonego w plasterki  
4 truskawki, pokrojone w plasterki  
1 łyżka orzechów włoskich, grubo posiekanych  
2 łyżki jogurtu naturalnego  
1 łyżka miodu, podgrzanego

## **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Energicznie utrzeć w misce jajko z cukrem, ricottą i mlekiem. Dodać mąkę. Starannie wymieszać ciasto.
- 2) Rozpuścić trochę masła na dużej nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Nałożyć ciasto na 3 placuszki i rozprowadzić dnem łyżki (placuszki powinny mieć średnicę 10 cm; podwójną porcję należy smażyć w dwóch partiach).
- 3) Smażyć placki 2 minuty, aż na powierzchni pojawią się małe pęcherzyki powietrza. Odwrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 1–2 minuty, aż lekko się przyrumienią.
- 4) Podawać je na ciepło z bananami, truskawkami, orzechami, polane jogurtem i miodem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 417 kcal, 17 g białka, 17 g tłuszczów (7 g tłuszczów nasyconych), 50 g węglowodanów (28 g cukrów), 3 g błonnika, 399 mg sodu