Racuchy maślankowo-jagodowe

Słodkie, owocowe racuchy. Doskonały pomysł na pyszne śniadanie, zwłaszcza jeśli nie mamy pomysłu na danie dla dzieci. Przepis przesłała do nas Magda z Kalisza.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

220 g mąki
1 łyżka cukru
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki proszku do pieczenia
2 jajka
2 szklanki maślanki
1 łyżka oleju
150 g czarnych jagód lub borówek amerykańskich
masło i syrop, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia, solą i sodą oczyszczoną. Zmiksować jajka, maślankę i olej w osobnej misce. Wlać do suchych składników, szybko wymieszać, tak aby składniki się tylko zwilżyły.

2) Wlewać po ćwierć filiżanki ciasta na mocno rozgrzaną, natłuszczoną blachę do smażenia lub patelnię. Każdy placek posypać łyżką jagód. Odwrócić, gdy na wierzchu pojawią się bąbelki. Smażyć, aż druga strona się przyrumieni. Podawać z masłem i syropem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 racuchy zawierają 250 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 74 mg cholesterolu, 322 mg sodu, 41 g węglowodanów, 2 g błonnika, 9 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock