

Racuchy pomarańczowe z mąki razowej

Trudno się oprzeć aromатовi racuchów pomarańczowych. Są zdrowe, ponieważ robi się je z mąki pełnoziarnistej i niesłodzonego musu jabłkowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

16 racuchów

SKŁADNIKI:

3 białka
1 szklanka soku pomarańczowego
1/3 szklanki niesłodzonego musu jabłkowego
1/4 łyżeczki esencji pomarańczowej
150 g mąki razowej
2 łyżki cukru
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki soli
1/2 szklanki marmolady pomarańczowej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Zmiksować białka, sok pomarańczowy, mus jabłkowy i esencję pomarańczową.
- 2) Wymieszać w misce mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia i solą. Zrobić wgłębienie na środku. Wlać zmiksowaną mieszankę, lekko wymieszać.
- 3) Wlewać po dwie łyżki ciasta na gorącą, natłuszczoną patelnię. Odwrócić, gdy na wierzchu pojawią się bąbelki. Smażyć, aż druga strona się przyrumieni. Podawać z marmoladą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 racuchy zawierają: 150 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 238 mg sodu, 35 g węglowodanów, 3 g błonnika, 4 g białka