Racuchy z jagodami

Racuchy możemy przyrządzić z innymi świeżymi lub mrożonymi owocami, na przykład z bananami lub duszonymi jabłkami i gruszkami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki (80 g) mąki z pełnego przemiału
1/2 szklanki (75 g) białej mąki
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/4 łyżeczki soli
1 łyżka miałkiego cukru
1 jajko
1 białko
3/4 szklanki (180 ml) maślanki
1 szklanka (155 g) świeżych lub mrożonych jagód
olej rzepakowy, do smażenia
1/2 szklanki (125 g) chudego jogurtu naturalnego, do podania
2 łyżki syropu klonowego, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Przesiać do miski mąkę z pełnego przemiału i białą oraz proszek do pieczenia, cukier i sól. Wrzucić otręby, które pozostaną na sicie. W wysokim naczyniu ubić widelcem jajko z białkiem i maślanką. Zrobić zagłębienie pośrodku suchych składników i wlać masę jajeczną. Starannie wymieszać ciasto widelcem lub trzepaczką, aby nie było grudek. Delikatnie połączyć z jagodami. Odstawić na 15 minut.

2) Rozgrzać odrobinę oleju na dużej nieprzywierającej patelni. Nalać na nią 1/4 szklanki ciasta i rozprowadzić łyżką na grubość 1 cm. Smażyć 1–2 minuty, aż na racuchu zaczną pojawiać się bąbelki. Odwrócić go i smażyć jeszcze 1–2 minuty, aby przyrumienił się z drugiej strony. Przełożyć na talerz i przykryć. Usmażyć w ten sposób jeszcze 7 racuchów.

3) Podawać je na ciepło z jogurtem, syropem klonowym i jagodami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 269 kcal, 11 g białka, 7 g tłuszczu (1 g NKT), 38 g weglowodanów (13 g cukru), 3 g błonnika, 228 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock