

# Racuchy z masłem miodowym

Przyjemnie jest rozpocząć dzień od zjedzenia pysznych racuchów maślankowych. Placki są puszyste i miękkie.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

## LICZBA PORCJI:

10 racuchów

---

## 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  
50 g masła  
2 łyżki miodu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z cukrem, proszkiem do pieczenia,

solą i sodą oczyszczoną. Zmiksować jajka, maślanę i olej w osobnej misce. Wlać do suchych składników, szybko wymieszać, tak aby składniki się tylko zwilżyły.

2) Wlewać ciasto na rozgrzaną, natłuszczoną patelnię. Odwrócić, gdy na wierzchu pojawią się bąbelki. Smażyć, aż druga strona się przyrumieni. Podawać z masłem wymieszanym z miodem.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

3 racuchy z 2 łyżkami masła miodowego zawierają: 595 kcal, 35 g tłuszczów (w tym 15 g NKT), 127 mg cholesterolu, 843 mg sodu, 58 g węglowodanów, 4 g błonnika, 16 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*