

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, maślanekę 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 wymieszonym 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