

Racuchy z płatków owsianych

Do tych racuchów będzie świetnie pasował mus jabłkowy, albo bananowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

5

SKŁADNIKI:

1 szklanka płatków owsianych błyskawicznych
1/4 szklanki mąki pełnoziarnistej
1/4 szklanki białej mąki
1 łyżka proszku do pieczenia
1 szklanka odtłuszczonego mleka
2 łyżki niesłodzonego przecieru jabłkowego
4 białka

PRZYGOTOWANIE:

1) W jednej misce wymieszać płatki owsiane z mąką i proszkiem do pieczenia, a w drugiej mleko z przecierem jabłkowym i białkami. Połączyć suche i mokre składniki i dokładnie wymieszać.

2) Nalewać porcje ciasta na rozgrzaną patelnię spryskaną tłuszczem w spreju. Smażyć do momentu, gdy na wierzchu pojawią się pęcherzyki powietrza. Odwrócić racuchy i smażyć, aż się przyrumienią z drugiej strony.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 racuchy zawierają: 91 kcal, 1 mg cholesterolu, 323 mg sodu, 15 g węglowodanów, 5 g białka, śladowe ilości tłuszczów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock