

Racuszki z jabłkami i orzechami laskowymi

Racuszki to przyrządzana niemal błyskawicznie słodka przekąska. Gęste ciasto robi się, mieszając po prostu kilka podstawowych składników, a smaży się w parę minut. W poniższym przepisie smak nadają im pokrojone w kostkę jabłka i prażone orzechy laskowe. Racuszki należy połączyć syropem klonowym i jeść ciepłe, prosto z patelni.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

45 g łuskanych orzechów laskowych, posiekanych
200 g mąki
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
szczypta soli
2 łyżki cukru pudru
1 duże jajko
250 ml maślanki
1 jabłko deserowe (ok. 150 g), drobno posiekane

1 łyżka oleju słonecznikowego

4 łyżki syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Podgrzać małą patelnię teflonową, wsypać orzechy laskowe i prażyć je, cały czas mieszając i przewracając na drugą stronę, aż się przyrumienią. Uważać, żeby ich nie przypalić. Przesypać do miseczki.

2) Przesiać mąkę z sodą oczyszczoną, solą i cukrem do dużej miski. Lekko ubić jajko z maślanką i wlać do mąki. Stopniowo ubić całość w misce, żeby powstało gładkie, gęste ciasto. Dodać jabłko i orzechy laskowe i zmieszać je z ciastem dużą metalową łyżką.

3) Posmarować patelnię teflonową niewielką ilością oleju słonecznikowego, a następnie podgrzać ją na średnim ogniu. W zależności od wielkości patelni można smażyć różną liczbę racuszków jednocześnie. Kłaść ciasto czubatą łyżką na rozgrzaną patelnię. Gdy na powierzchni ciasta pojawią się pęcherzyki, delikatnie oderwać racuszek łopatką od dna naczynia i smażyć jeszcze minutę, aż jego spód będzie złocistobrazowy. Odwrócić na drugą stronę i smażyć 1–2 minuty, aż zrobi się złoty.

4) Zdjąć usmażone racuszki z patelni i nakryć czystą ściereczką. Usmażyć pozostałe.

5) Gdy wszystkie będą gotowe, szybko podgrzać syrop klonowy w rondelku. Skropić nim racuszki i natychmiast podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 racuszek zawiera: 106 kcal, 3 g białka, 3 g tłuszczów (w tym

0,5 NKT), 18 g węglowodanów (w tym 8 g cukrów), 1 g błonnika.

Źródło zdjęcia: Adobe Stock