



Gryczane placuszki z mandarynką i syropem klonowym

★★★★★ (2)

25 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

491 kcal / 1 porcję (243 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 202.47 kcal 10.12% | Białko 6.37 g 12.74% | Węglowod. 33.99 g 12.59% | Tłuszcze 4.76 g 6.8% | Błonnik 1.96 g 7.84% | GDA 10.12% |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 200g (13 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka gryczana - 140g (szklanka)
- Cukier brązowy - 50g (10 łyżeczek)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 1/4 szklanki)
- Mandarynki - 130g (2 sztuki)
- Syrop klonowy - 15g (3 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 5g (1 1/4 łyżeczki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Masło rozpuść i zostaw do ostygnięcia. Mandarynkę obierz i podziel na cząstki. W misce wymieszaj mąki, cukier, proszek do pieczenia i sól.

KROK 2: W drugiej misce ubij jajka z mlekiem, dodaj przestudzone masło i wymieszaj całość. Do mokrych składników dodaj suche i połącz całość do uzyskania gładkiej masy.

KROK 3: Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, ale nie dodawaj już tłuszczu. Wykładaj porcję ciasta i smaż placuszki kilka minut z każdej strony, do zarumienienia. Następnie na każdym placku utóż kilka cząstek mandarynki i przykryj całość pokrywką, tak aby mandarynki trochę zmiękły.

KROK 4: Placuszki wykładaj na talerz, na wierzchu utóż mandarynki i skrop syropem klonowym.

Smacznego!

