



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Drożdżowe placuszki z mango



Drożdżowe placuszki z mango

★★★★★ (20)

🕒 15 minut

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

473 kcal / 1 porcję (311 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 152.22 kcal 7.61%	🥚 Białko 4.71 g 9.42%	🍞 Węglowod. 19.65 g 7.28%	🍷 Tłuszcze 6.44 g 9.2%	🌾 Błonnik 1.95 g 7.8%	GDA 7.61 %
--	---------------------------------------	---	--	---------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Drożdże piekarskie, prasowane - 25g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 120g (8 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 ½ szklanki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mango - 280g (sztuka)
- Orzechy nerkowca - 20g
- Syrop klonowy - 30g (6 łyżeczek)
- Olej kokosowy - 25g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: 120ml (pół szklanki) mleka lekko podgrzej.

KROK 2: Do miseczki przełóż świeże drożdże, dodaj łyżeczkę cukru, łyżkę mąki i podgrzane mleko. Mieszaj do momentu całkowitego rozpuszczenia się drożdży. Miskę przykryj ściereczką i odstaw na ok. 20 minut.

KROK 3: Jajko wymieszaj z łyżeczką cukru, a kolejną porcję mleka lekko podgrzej (jedna szklanka).

KROK 4: Po upływie 20 minut wlej do przygotowanej masy jajko wymieszane z cukrem oraz ciepłe mleko. Blendując dodawaj stopniowo mąki, aż ciasto uzyska gęstą konsystencję.

KROK 5: Tak przygotowane ciasto po raz kolejny przykryj ściereczką i odłóż na ok. 40 minut.

KROK 6: Na patelni rozpuść olej kokosowy. Porcję ciasta nakładaj chochlą i smaż z obu stron na rozgrzanym oleju.

KROK 7: Gotowe placuszki przełóż na ręcznik papierowy w celu odsączenia ewentualnego nadmiaru tłuszczu. Następnie przełóż je na talerz, polej syropem klonowym, udekoruj pokrojonym mango, pokruszonymi orzechami nerkowca i wiórkami kokosowymi.

*Możesz użyć dowolnych świeżych owoców i orzechów.

Smacznego!



zgody na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

