



Racuchy na kefirze

★★★★★ (30)

30 minut +

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

417 kcal / 1 porcję (179 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 233.53 kcal 11.68%	Białko 6.10 g 12.2%	Węglowod. 31.01 g 11.49%	Tłuszcze 9.66 g 13.8%	Błonnik 0.74 g 2.96%	GDA 11.68%
---------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kefir 2% tłuszczu, z wapniem - 240g (szklanka)
- Mąka pszenna, typ 550 - 180g (1 1/3 szklanki)
- Cukier - 24g (4 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Jajko kurze gotowane - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kefir dokładnie wymieszaj z jajkami i mąką na gładką masę. Wystarczy to zrobić za pomocą łyżki - nie potrzeba miksera.

KROK 2: Następnie dodaj proszek do pieczenia oraz cukier puder i ponownie wymieszaj. Ciasto będzie dość gęste.

KROK 3: Rozgrzej patelnię i wlej ciekłą warstwę oleju. Za pomocą łyżki kładź nie duże kleksy ciasta. Zależnie od wielkości patelni - 3 do 4 sztuk na jedno smażenie.

*Racuchy podawaj na przykład z domowym musem truskawkowym

Smacznego!

