



Gryczane racuchy z jabłkiem i orzechami

★★★★★ (4)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

446 kcal / 1 porcję (373 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
119.68 kcal	1.85 g	23.65 g	2.62 g	1.85 g	5.98 %
5.98%	3.7%	8.76%	3.74%	7.4%	



Składniki

- Jabłko - 450g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Mąka gryczana - 100g (⅔ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: 2 jabłka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. 3 jabłko obierz, pokrój w kostkę i skarmelizuj na patelni: rozgrzej masło i łyżeczkę miodu, przełóż jabłka i posyp szczyptą cynamonu. Smaż aż będą miękkie.

KROK 2: Do naczynia przesiej mąkę i resztę cynamonu, dodaj mleko i dokładnie całość wymieszaj, aby nie było grudek. Dodaj miód, oliwę i starte jabłka. Połącz wszystkie składniki.

KROK 3: Na patelni rozgrzej oliwę, nałóż porcje ciasta. Smaż na mniejszym ogniu z obu stron do zarumienienia.

KROK 4: Placuszki układaj jeden na drugim, udekoruj porcją karmelizowanych jabłek i posyp pokruszonymi orzechami.

Smacznego!

