



Placuszki jęczmienne z twarożkiem i wiśniami

★★★★★(8)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

486 kcal / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	🌿 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
171.94 kcal	9.79 g	28.07 g	3.33 g	1.89 g	8.6 %
8.6%	19.58%	10.4%	4.76%	7.56%	



Składniki

- Ser twarogowy półtłusty - 350g (17 ½ łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Kasza jęczmienna perłowa sucha - 150g
- Kardamon mielony - 1g (½ łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- imbir suszony - 1g
- Ksylitol - 42g (6 łyżeczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 90g (6 łyżek stołowych)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 250g
- Miód pszczele - 72g (6 łyżeczek)
- Mięta świeża - 20g (4 gałązki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jęczmienną ugotuj według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Ostudź.

KROK 2: Ser twarogowy wrzuć do sporej miski i rozkruszyć widelcem do uzyskania niejednorodnej, lecz zbitą konsystencji.

KROK 3: Do sera dodaj jaja, ugotowaną i przestudzoną kaszę jęczmienną, cynamon, kardamon, imbir suszony i ksylitol. Wymieszaj całość bardzo dokładnie.

KROK 4: Do masy dodaj mąkę pszenną pełnoziarnistą i wyrabiaj ciasto do momentu, aż stanie się luźne, lecz dość sprężyste.

KROK 5: Dłotkami obsypanymi mąką formuj z powstałego ciasta średniej wielkości placuszki. Od razu smaż je na rozgrzanej, beztłuszczowej patelni, około 1,5-2 minuty z każdej strony.

KROK 6: Przygotuj sos wiśniowy: mrożone wiśnie rozmóż, podgrzewając je na przykrytej patelni. Następnie, dodaj miód i smaż owoce dokładnie mieszając bez przykrycia do momentu, aż cała masa zgęstnieje, a z wiśni odparuje nadmiar wody. Na końcu dodaj posiekaną, świeżą miętę.

KROK 7: Racuszki przełóż na talerz i układaj je jeden na drugim. Następnie ich górę polej przygotowanym sosem wiśniowym.

Smacznego!

