



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

* 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 potącz 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 ułóż kilka cząstek mandarynki i przykryj całość pokrywką, tak aby mandarynki trochę zmiękły.

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

Smacznego!

