



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Placuszki jęczmienne z twarogiem i wiśniami



Placuszki jęczmienne z twarogiem i wiśniami

★★★★★(8)

🕒 30 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

486 kcal / 1 porcję (283 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 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 pszczoły - 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 rozkrusź go widelcem do uzyskania niejednorodnej, lecz zbitej 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: Dłońmi 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!

