



## 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 <b>171.94 kcal</b> 8.6%	Białko <b>9.79 g</b> 19.58%	Węglowod. <b>28.07 g</b> 10.4%	Tłuszcze <b>3.33 g</b> 4.76%	Błonnik <b>1.89 g</b> 7.56%	<b>GDA</b> <b>8.6%</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

\* 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 rozkruszyć 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 powstającego ciasta średniej wielkości placuszki. Od razu smażyć 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 smażyć 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!

