fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Jogurtowe racuchy bez cukru - przepis

W przepisach bez cukru liczy się nie tylko zamiennik słodzenia, ale też struktura całego dania. Przepis na jogurtowe racuchy wymaga dobrze dobranych składników, właściwej wilgotności i czytelnego sposobu przygotowania. Poniżej znajdziesz układ uporządkowany tak, żeby dało się go wygodnie odtworzyć w domu.

Czas przygotowania: 15 min

Czas całkowity: 35 min

Porcje: 10

Składniki

- 150 g płatków owsianych błyskawicznych
- 3 łyżki drobno posiekanych orzechów bez soli
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 200 ml jogurtu naturalnego krowiego lub roślinnego bez cukru
- 50-80 ml mleka krowiego lub roślinnego bez cukru
- 4 łyżki musu jabłkowego bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu (opcjonalnie)
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 duże jędrne jabłko

Przygotowanie krok po kroku

1. Zmiel płatki na mąkę w malakserze lub młynku do kawy. Wymieszaj z proszkiem do pieczenia i sodą, po czym dodaj połowę orzechów, jogurt, połowę mleka, mus jabłkowy oraz cynamon, jeśli go używasz.

2. Połącz składniki i odstaw na 5-10 minut, by wchłonęły płyn. Ciasto powinno mieć konsystencję śmietany. Jeśli jest za gęste, dolej więcej mleka.

3. Pokrój całe jabłko w cienkie plasterki. Rozgrzej na patelni część oleju, połóż plasterek jabłka i zalej porcją ciasta. Tak przygotuj wszystkie placuszki i smaż je niewielkim ogniu po około 3 minuty na stronę, dolewając między partiami olej. Ściągaj na papierowe ręczniki, by odsączyć tłuszcz. Podawaj posypane resztą orzechów.