Magiczny Kraków

Jogurtowe placuszki z kawałkami czekolady

2022-03-21

Lekkie i puszyste jogurtowe placuszki. Łatwe do przygotowania na śniadanie lub deser i to bez użycia miksera. Zdrowo, słodko i smacznie!

Potrzebne składniki:

- 5 łyżek jogurtu naturalnego (100 g)
- 1 jajko (56 g)
- 3 łyżki mąki orkiszowej (50 g)
- garść borówek amerykańskich (50 g)
- 2 kostki gorzkiej czekolady (12 g)
- 1 łyżka syropu klonowego (10 g)
- pół łyżki oliwy z oliwek (5 g)
- pół łyżeczki proszku do pieczenia (2 g)

Przygotowanie:

Wymieszaj energicznie jajko, jogurt, syrop klonowy (lub miód), mąkę i proszek na jednolitą masę. Dodaj posiekaną czekoladę i wymieszaj. Smaż placuszki na patelni na oliwie z dwóch stron. Podaj z borówkami i opcjonalnie posyp płatkami migdałów.

Makroskładniki:

K:469.9 / B:18.7 / T:18.4 / W:54.8 / F:4.4

Publikowane pomysły kulinarne to część projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który powstał w ramach młodzieżowego maratonu „Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie”. Projekt proponuje szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.