



Pełnoziarniste placuszki z jabłkami

2022-04-19

Racuchy, placki czy jabłka w cieście? To danie figuruje pod wieloma nazwami, ale każdy z nas doskonale zna jego smak. Tradycyjny przepis na tę potrawę nie należy jednak do najzdrowszych, dlatego warto poznać nieco alternatywną recepturę.

Potrzebne składniki:

- pół dużego jabłka (75 g)
- mleko 1,5% tłuszczu (60 g)
- jajo kurze (56 g)
- mąka orkiszowa (50 g)
- jedna łyżeczka masła orzechowego (15 g)
- pół łyżeczki oliwy z oliwek (5 g)
- szczypta cynamonu (1 g)

Przygotowanie:

Roztrzep jajko, dodaj mleko, mąkę oraz cynamon. Dodaj pokrojone w kosteczkę jabłko. Całość dokładnie wymieszaj. Smaż placuszki na patelni na rozgrzanej oliwie. Podaj z masłem orzechowym.

Mikroskładniki:

Kalorie: 444.1 / **Białko:** 19.6 / **Tłuszcze:** 20.3 / **Węglowodany:** 42.3 / **Błonnik:** 5.8.

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.