



## **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.