

Drożdżowe placuszki z mango

★★★★★½ (26)

15 minut + | 3 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

473 kcal / 1 porcję (311 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
152.22 kcal	**4.71** g	**19.65** g	**6.44** g	**1.95** g	**7.61** %
7.61%	9.42%	7.28%	9.2%	7.8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Drożdże piekarskie, prasowane - 25g
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 120g (8 łyżek stołowych)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 360g (1 ½ szklanki)
- Cukier brązowy - 10g (2 łyżeczki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Mango - 280g (sztuka)
- Orzechy nerkowca - 20g
- Syrop klonowy - 30g (6 łyżeczek)
- Olej kokosowy - 25g
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: 120ml (pół szklanki) mleka lekko podgrzej.

KROK 2: Do miseczki przełóż świeże drożdże, dodaj łyżeczkę cukru, łyżkę mąki i podgrzane mleko. Mieszaj do momentu całkowitego rozpuszczenia się drożdży. Miskę przykryj ściereczką i odstaw na ok. 20 minut.

KROK 3: Jajko wymieszaj z łyżeczką cukru, a kolejną porcję mleka lekko podgrzej (jedna szklanka).

KROK 4: Po upływie 20 minut wlej do przygotowanej masy jajko wymiesze z cukrem oraz ciepłe mleko. Blendując dodawaj stopniowo mąki, aż ciasto uzyska gęstą konsystencję.

KROK 5: Tak przygotowane ciasto po raz kolejny przykryj ściereczką i odłóż na ok. 40 minut.

KROK 6: Na patelni rozpuść olej kokosowy. Porcję ciasta nakładaj chochlą i smaż z obu stron na rozgrzanym oleju.

KROK 7: Gotowe placuszki przełóż na ręcznik papierowy w celu odsączenia ewentualnego nadmiaru tłuszczu. Następnie przełóż je na talerz, polej syropem klonowym, udekoruj pokrojonym mango, pokruszonymi orzechami nerkowca i wiórkami kokosowymi.

*Możesz użyć dowolnych świeżych owoców i orzechów.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję