



## Racuchy na kefirze

★★★★★ (30)

30 minut +

3 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**417 kcal** / 1 porcję (179 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>233.53 kcal</b> 11.68%	Białko <b>6.10 g</b> 12.2%	Węglowod. <b>31.01 g</b> 11.49%	Tłuszcze <b>9.66 g</b> 13.8%	Błonnik <b>0.74 g</b> 2.96%	<b>GDA</b> <b>11.68%</b>
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Kefir 2% tłuszczu, z wapniem - 240g (szklanka)
- Mąka pszenna, typ 550 - 180g (1 1/3 szklanki)
- Cukier - 24g (4 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Jajko kurze gotowane - 50g (sztuka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 40g (4 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kefir dokładnie wymieszaj z jajkami i mąką na gładką masę. Wystarczy to zrobić za pomocą łyżki - nie potrzeba miksera.

**KROK 2:** Następnie dodaj proszek do pieczenia oraz cukier puder i ponownie wymieszaj. Ciasto będzie dość gęste.

**KROK 3:** Rozgrzej patelnię i wlej cienką warstwę oleju. Za pomocą łyżki kładź nieduże kleksy ciasta. Zależnie od wielkości patelni - 3 do 4 sztuk na jedno smażenie.

\*Racuchy podawaj na przykład z domowym musem truskawkowym

Smacznego!

