



## Gryczane racuchy z jabłkiem i orzechami

★★★★★(4)

25 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**446 kcal** / 1 porcję (373 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>119.68 kcal</b> 5.98%	Białko <b>1.85 g</b> 3.7%	Węglowod. <b>23.65 g</b> 8.76%	Tłuszcze <b>2.62 g</b> 3.74%	Błonnik <b>1.85 g</b> 7.4%	<b>GDA</b> <b>5.98 %</b>
---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jabłko - 450g
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Mąka gryczana - 100g (⅔ szklanki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Orzechy włoskie - 20g (5 sztuk)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** 2 jabłka obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. 3 jabłko obierz, pokrój w kostkę i skarmelizuj na patelni: rozgrzej masło i łyżeczkę miodu, przełóż jabłka i posyp szczyptą cynamonu. Smaż aż będą miękkie.

**KROK 2:** Do naczynia przesiej mąkę i resztę cynamonu, dodaj mleko i dokładnie całość wymieszaj, aby nie było grudek. Dodaj miód, oliwę i starte jabłka. Połącz wszystkie składniki.

**KROK 3:** Na patelni rozgrzej oliwę, nałóż porcje ciasta. Smaż na mniejszym ogniu z obu stron do zarumienienia.

**KROK 4:** Placuszki układaj jeden na drugim, udekoruj porcją karmelizowanych jabłek i posyp pokruszonymi orzechami.

Smacznego!

