



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Drożdżowe placuszki z mango



Drożdżowe placuszki z mango

★★★★★ (26)

🕒 15 minut +

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

473 kcal / 1 porcję (311 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 152.22 kcal 7.61%	🍗 Białko 4.71 g 9.42%	🍞 Węglowod. 19.65 g 7.28%	🍷 Tłuszcze 6.44 g 9.2%	🌾 Błonnik 1.95 g 7.8%	GDA 7.61%
--	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

🍳 Składniki

- Drożdże piekarskie, prasowane - 25g
- Mąka pszen na 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 przetóż 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 wymieszane 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 przetóż na ręcznik papierowy w celu odsączenia ewentualnego nadmiaru tłuszczu. Następnie przetóż je na talerz, polej syropem klonowym, udekoruj pokrojonym mango, pokruszonymi orzechami nerkowca i wiórkami kokosowymi.

*Możesz użyć dowolnych świeżych owoców i orzechów.

Smacznego!

