



## Gryczane placuszki z mandarynką i syropem klonowym

★★★★★(2)



25 minut



4 osoby



łatwy

## Wartości odżywcze

491 kcal / 1 porcję (243 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

202.47 kcal

10.12%



Białko

6.37 g

12.74%



Węglowod.

33.99 g

12.59%



Tłuszcze

4.76 g

6.8%



Błonnik

1.96 g

7.84%

GDA

10.12%



## Składniki

- Masło ekstra - 30g (6 łyżeczek)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 200g (13 1/3 łyżki stołowej)
- Mąka gryczana - 140g (szklanka)
- Cukier brązowy - 50g (10 łyżeczek)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 300g (1 1/4 szklanki)
- Mandarynki - 130g (2 sztuki)
- Syrop klonowy - 15g (3 łyżeczki)
- Proszek do pieczenia - 5g (1 1/4 łyżeczki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Masło rozpuść i zostaw do ostygnięcia. Mandarynkę obierz i podziel na części. W misce wymieszaj mąki, cukier, proszek do pieczenia i sól.

**KROK 2:** W drugiej misce ubij jajka z mlekiem, dodaj przestudzone masło i wymieszaj całość. Do mokrych składników dodaj suche i połącz całość do uzyskania gładkiej masy.

**KROK 3:** Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, ale nie dodawaj już tłuszczu. Wykładaj porcję ciasta i smaż placuszki kilka minut z każdej strony, do zarumienienia. Następnie na każdym placku ułóż kilka części mandarynki i przykryj całość pokrywką, tak aby mandarynki trochę zmiękły.

**KROK 4:** Placuszki wykładaj na talerz, na wierzchu ułóż mandarynki i skrop syropem klonowym.

Smacznego!

