

PLACUSZKI TWAROGOWE



BEZ DODATKU
CUKRU



10min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

0,3 opak. twarogu chudego, Pijos	75g
1 łyżka mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	15g
1 jajko M	50g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1 łyżeczka erytrolu	5g
1 szkl. owoców leśnych mrożonych, Freshona	120g

281 kcal B: 22,3g W: 23,9g T: 10,3g

4,36 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

0,4 opak. twarogu chudego, Pijos	100g
1 i 1/3 łyżka mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	20g
1 jajko M	50g
1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	5ml
1 łyżeczka erytrolu	5g
1 szkl. owoców leśnych mrożonych, Freshona	120g

319 kcal B: 27,2g W: 27,8g T: 10,4g

4,76 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

0,4 opak. twarogu chudego, Pijos	100g
1 i 1/3 łyżka mąki orkiszowej pełnoziarnistej typ 2000, Młyn Niedźwiady	20g
1 jajko M	50g
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna	10ml
1 łyżeczka erytrolu	5g
1 szkl. owoców leśnych mrożonych, Freshona	120g

364 kcal B: 27,2g W: 27,8g T: 15,4g

4,88 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieść widelcem. Dodać jajko i erytrol – dokładnie wymieszać. Następnie dodać mąkę i ponownie wymieszać.
2. Na patelni rozgrzać oliwę. Łyżką nakładać masę twarogową i formować małe placuszki. Smażyć z dwóch stron aż lekko się zarumienią.
3. Owoce leśne roztopić w garnku lub mikrofalówce. Polać nimi gotowe placuszki.