

Placuszki na skyrze

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 271 kcal \ B-17 g \ T-4 g \ W-39 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 207 kcal \ B-16 g \ T-3 g \ W-26 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g samych placuszków: 102 kcal \ B-7 g \ T-1 g \ W-15 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ skyr waniliowy – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 1/2 szklanki (70 g)
- ✓ proszek do pieczenia – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ truskawki – 1 garść (70 g)
- ✓ maliny – 1 garść (70 g)
- ✓ borówki – 1 garść (50 g)
- ✓ syrop z agawy – 1 łyżka (15 g)

Przygotowanie

1. Do miski przelóż skyr, dosyp mąkę, dodaj proszek do pieczenia, jaja i wymieszaj dokładnie.
2. Patelnię rozgrzej, przetrzyj niewielką ilością tłuszczu. Przy pomocy łyżki lub łyżeczki przekładaj porcje masy, rozplaszcz lekko i smaż z obu stron, aż się zrumienią.
3. Podawaj z ulubionymi dodatkami. U nas najczęściej są to świeże owoce oraz syrop klonowy lub z agawy.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/placuszki-na-skyrze/>