

Kluski leniwe na słodko

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 402 kcal \ B-33 g \ T-10 g \ W-48 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 376 kcal \ B-32 g \ T-9 g \ W-43 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g samych klusek: 180 kcal \ B-16 g \ T-5 g \ W-21 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ twaróg półtłusty – 1 opakowanie (250 g)
- ✓ jajo – 1 sztuka (50 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 3/4 szklanki (100 g)
- ✓ erytrol – 1 łyżka (10 g)
- ✓ pasta waniliowa – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ sól – 1 szczypta

Przykładowe dodatki

- ✓ truskawki – 1 garść (70 g)
- ✓ borówki – 1 garść (50 g)

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki zagnieć na jednolitą masę. Podziel na 3 części. Będzie się lekko kleić, ale to nic.
2. Błat podsyp delikatnie mąką, wyłóż ciasto i z każdej części masy uformuj rulon. Pokrój ukośnie przy pomocy ostrego noża (najlepiej zanurzyć go wcześniej w mące).
3. Zagotuj wodę, wrzuć kluski i gotuj przez ok 3 minuty od momentu wypłynięcia. Podawaj z dodatkami – u mnie było to roztopione masło z cynamonem i świeże owoce

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kluski-leniwe-na-slodko/>