

Bezglutenowe placuszki z truskawkami wzbogacone białkiem

Dziś mam dla Was przepis na słodką kolację. Oto bezglutenowe placuszki ze świeżymi truskawkami prosto z pola. Wzbogaciłam je dodatkowo białkiem. Zacie już moje powody wzbogacania przepisów wysokowęglowodanowych w białko – bo białka jemy zdecydowanie za mało, a dzieci faszerujemy węglowodanami prostymi.

Placuszki są mięciutkie, lekko kwaskowate, tam gdzie truskawki. Dzieci zjadają je ze smakiem, dorośli zresztą też. Można je zrobić w wersji bezglutenowej i w wersji standardowej (w miejsce mieszanki bezglutenowej dać np. mąkę orkiszową typ. 630 lub mąkę owsianą, która niekoniecznie musi być bezglutenowa).

Właśnie dzisiaj przeglądając swój album ze zdjęciami stwierdziłam, że jeszcze jest idealny moment na te placki, bo jeszcze są słodkie truskawki do kupienia. Te bezglutenowe placuszki są ciekawą alternatywą dla tradycyjnych placków z jabłkami. Koniecznie polejcie je syropem klonowym... Mmmm pycha.



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Na około 20 sztuk potrzebujesz:

- 1 szklankę bezsmakowej odżywkę białkową (jeśli nie masz, daj w to miejsce mąkę; odżywkę kupisz w sklepie dla sportowców),
- niepełne 2 szklanki bezglutenowej mieszanki do wypieków,
- 1/4 szklanki roztopionego oleju kokosowego,
- 1/3 szklanki ksylitolu,
- 4 łyżeczki proszku do pieczenia,

- 4 jajka,
- ok. 500 ml jogurtu greckiego,
- szczypta soli
- na każdy placuszek po 1 truskawce pokrojonej w plastry

Wszystkie składniki (oprócz truskawek) dokładnie wymieszaj aż składniki się połączą. Na rozgrzaną patelnię z olejem kokosowym wlej ciasto na placki. Następnie połóż na nim plasterki truskawek. Jak już się ładnie zrumienią, przełóż je na drugą stronę i zrumień. Podawaj z syropem klonowym. Smacznego!