

Keto pancakes z twarogiem

To są mega smaczne pancakes. Jeśli ja jem coś dwa razy z rzędu, to znaczy, że to jest pyszne ☺ Delikatne w smaku, puszyste. Możesz przygotowane ciasto wymieszać widelcem, wtedy placki wyjdą bardziej puszyste, ale wyjdzie ich o połowę mniej lub wymieszać w robocie kuchennym.

Porcja pancakes dostarcza bardzo dużo makroskładników: 76,4 g białka, 74,3 g tłuszczów, 22 g węglowodanów. Do tego smażyysz na maśle klarowanym i wychodzi doskonały posiłek ketogeniczny, a nawet dwa ☺. I chyba lepiej, że dwa, bo naprawdę można się tym najeść.☺

Do placków możesz dodać trochę owoców leśnych, u mnie były to borówki i kilka jeżyn. Całość oczywiście ze śmietaną. Pychotka, tłuściutko. Także dzisiaj to była uczta. ☺☺☺☺ Placki dobrze smakują także na zimno następnego dnia.

Przepis znajdziesz także na tej [stronie](#)



[Print Recipe](#)

★ ★ ★ ★ ★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 2

Ingredients

- 200 g tłustego twarogu,
- 4 jajka,
- 5 łyżek mąki migdałowej,
- erytrol do smaku,
- 0,5 łyżeczki ekstrakt waniliowego

Instructions

1

Wszystko wymieszaj widelcem i wykładaj na patelnię z 1 łyżką masła klarowanego. Smaż z obu stron do złotego koloru.