

PLACKI JOGURTOWE Z JABŁKAMI



Placki jogurtowe z jabłkami to miękkie, puszyste placuszki drożdżowe o delikatnie kwaskowym, lekko „winnym” smaku, który zawdzięczają połączeniu jogurtu naturalnego i świeżych jabłek. Są aromatyczne, subtelnie słodkie i bardzo lekkostrawne, dzięki czemu doskonale sprawdzają się zarówno na śniadanie, jak i na podwieczorek czy słodką kolację.

Zastosowanie jogurtu naturalnego zamiast mleka sprawia, że placki długo pozostają wilgotne i miękkie, a dodatek mąki orkiszowej oraz amarantusowej nadaje im delikatnie orzechowego posmaku i podnosi wartość odżywczą. Kurkuma nie tylko nadaje ciepły kolor, ale też subtelnie podkreśla smak całości.

Placki są proste w przygotowaniu i bardzo lubiane przez dzieci – świetnie smakują zarówno na ciepło, jak i na zimno. Doskonale nadają się do zapakowania do dziecięcej śniadaniówki lub jako domowa alternatywa dla gotowych słodkich przekąsek. Podane z odrobiną miodu, syropu klonowego lub lekkim oprószeniem cukrem pudrem stanowią pyszny, domowy deser bez nadmiaru cukru.

Składniki

/ około 20 placków /

- 300 g jogurtu naturalnego
- 3 jajka
- ok. 12 łyżek mąki orkiszowej jasnej
- 4 łyżki mąki amarantusowej
- 60 g masła (stopionego i ostudzonego)
- 1 łyżeczka miodu
- 10 g świeżych drożdży
- szczypta kurkumy
- 2–3 nieduże jabłka

Przygotowanie

Jogurt, jajka oraz wcześniej stopione i ostudzone masło powinny mieć temperaturę pokojową. Przełóż je do miski, dodaj mąkę orkiszową, mąkę amarantusową, skruszone drożdże, miód oraz szczyptę kurkumy i całość zmiksuj na gładkie ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Miskę przykryj i odstaw na około godzinę w ciepłe miejsce, aby ciasto wyrosło.

Tuż przed smażeniem jabłka obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach i delikatnie wymieszaj je z ciastem za pomocą łyżki. Placuszki smaż na dobrze rozgrzanej patelni, nakładając po jednej łyżce ciasta. Przy pierwszym smażeniu można dodać niewielką ilość oleju kokosowego, kolejne porcje smaż bez dodatku tłuszczu. Placki smaż z obu stron na złoty kolor.

Podawaj posypane cukrem pudrem lub ksylitolem, z syropem klonowym albo odrobiną płynnego miodu.