



Placki twarogowe

 Agnieszka Nitsu AktywneZywienie

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

twaróg półtłusty - 250 g

mąka ryżowa - 30 g

budyń waniliowy bez cukru - 10 g

erytrol/ksylitol - 2-3 łyżka

olej kokosowy/masło do smażenia -
10 g

jajka średnie - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: -biała oddzielamy od żółtek

-białka z dodatkiem słodzidła ubijamy na sztywną pianę

-twaróg blendujemy z żółtkami- na gładką masę lub nie. Ja lubię czuć ziarenka twarogu, więc nie blenduję dokładnie

-do twarogu dodajemy ubitą pianę z białek, wodę oraz mąkę ryżową

-całość dokładnie mieszamy

-rozgrzewamy patelnię z dodatkiem tłuszczu

-łyżką nakładamy masę i smażymy placuszki z oby dwóch stron