



RACUCHY BANANOWE

Składniki na 5 porcji (ok. 900 g):

- 380 g przecieru bananowego PURENA
- 280 g mąki pszennej
- 3 jajka
- szczypta soli
- 170 ml mleka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- olej rzepakowy lub słonecznikowy – do smażenia
- cukier puder, syrop klonowy itp.
- 1 łyżeczka naturalnej esencji waniliowej



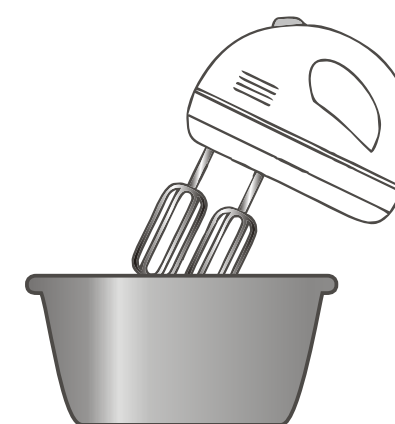
SPOSÓB WYKONANIA:

1



W misce dokładnie wymieszać trzepaczką przecier bananowy z jajkami.

2



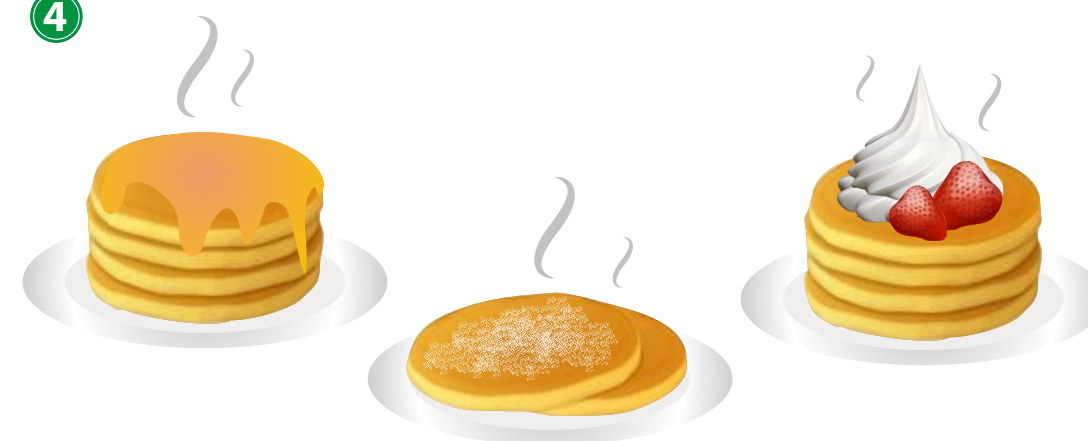
Dolać mleko i resztę składników: mąkę, proszek do pieczenia, sól i esencję waniliową. Ubić. W razie konieczności dodać 1-2 łyżki mąki więcej. Ciasto nie może być zbyt płynne.

3



Na patelni rozgrzać olej. Nakładać łyżką porcje ciasta i smażyć na złoto z obu stron, przez ok. 3 min.

4



Podawać lekko ciepłe z cukrem pudrem lub syropem klonowym i owocami.

Wartości odżywcze:

100 g
195 kcal

1 porcja
382 kcal

Gotowe racuchy spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.