

Racuchy bez drożdży

Składniki

na około 10 sztuk

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

2 jajka (1)

200 g jogurtu naturalnego

75 g mąki owsianej (2)

50 g mąki orkiszowej typ 1850

½ łyżeczki sody oczyszczonej

2 jabłka, starte na tarce

lub 1 jabłko starte na tarce i 2 duże brzoskwinie pokrojone na kawałki

Wykonanie

1. Jajka i jogurt wymieszać dokładnie.
2. Dodać mąkę oraz sodę i dokładnie wymieszać.
3. Jabłka zetrzeć na tarce (oraz pokroić brzoskwinie), dodać do masy.
4. Smażyć na suchej patelni (najlepiej żeliwnej). Racuchy mają być rumiane z obydwu stron.

Wykonanie (Thermomix)

1. Jabłka zmiksować w Thermomixie (10 sek., obr. 5), przełożyć do innej miski.
2. Jajka i jogurt wymieszać dokładnie (20 sek., obr. 4).
3. Dodać mąkę oraz sodę i dokładnie zmiksować (20 sek., obr. 4).
4. Dodać starte jabłko i pokrojone brzoskwinie (10 sek., obr. 3).
5. Smażyć na suchej patelni (najlepiej żeliwnej). Racuchy mają być rumiane z obydwu stron.

Wskazówki

(1) **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

(2) **mąka owsiana**: można zrobić ją tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych