



Dyniowe racuchy z jabłkami

Autor: Niezapominajka

Danie: **Podwieczorek,**

Osób: **4**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Nasiona chia zalać wodą na 15-20 minut. Do zsiadłego mleka dodać sodę, jajka, sól, cukier, oliwę, delikatnie zamieszać.

Krok 2

Następnie wsypać przesianą mąkę pozostawiając 2-3 łyżki, dodać mus z dyni oraz namoczone wcześniej nasiona chia, wymieszać.

Krok 3

Jabłka obrać, pokroić w półplasterki, oprószyć pozostałą mąką. Jabłka, skórkę pomarańczową i posiekane orzechy połączyć z ciastem.

Krok 4

Ciasto delikatnie wymieszać. Na rozgrzany olej nakładać nieduże porcje ciasta i smażyć z obu stron na złoty kolor.

Krok 5

Usmażone racuchy osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku. Podawać z miodem lub posypane cukrem pudrem.

Wskazówki

Takie racuchy można przygotować na kefirze lub jogurcie.

Składniki:

- 1,5 szklanki zsiadłego mleka
- 2 jajka
- 30-35 dag mąki pszennej
- ⅔ łyżeczki sody oczyszczonej
- 0,5 szklanki musu z dyni
- 3 łyżki nasion chia
- 2 łyżki cukru
- 0,5 łyżeczki soli
- 2 łyżki oliwy
- 2 jabłka
- 2 łyżki skórki pomarańczowej kandyzowanej
- Garść posiekanych orzechów włoskich
- Olej do smażenia

Dodatkowo:

Miód lub cukier puder