

# otrębowe racuchy z jabłkiem



Autor: **DomowaPiwniczka**  
Przepisów: **254** Ocena: **2437**

 3-4 os.  60 min  łatwe  tanie

## Składniki:

- otręby żytnie (lub orkiszowe) - 1, 5 szklanki
- Płatki owsiane - 1 szklanka
- mąką ryżowa (opcjonalnie) - 2 łyżki
- mleko roślinne (np. migdałowe) - ok. 0,5 l
- Jajo kurze - 2 szt
- proszek do pieczenia (lub soda oczyszczona) 1/2 łyżeczki
- Jabłko - 4-5 szt
- Cynamon - 1/2 łyżeczki
- dowolne ulubione dodatki: np . konfitura / jogurt / syrop klonowy lub miód / borówki
- olej do smażenia

## Sposób przygotowania:

- 1 Otręby nieco rozdrabnam w blenderze, ok 20 sekund.  
Płatki owsiane mielę grubo w blenderze, ok. 40 sekund.  
Rzadko miewam mąkę ryżową, więc w również w blenderze robię ją z ryżu :) - i tylko wtedy, kiedy chcę, by racuchy były megakrucze.

Mleszam wszystko z proszkiem do pieczenia.

- 2 Jaja ubijam trzepaczką. Dodaję mleko i mieszam na jednolitą masę.  
Ciągłe mieszając dolewam mleko, by uzyskać odpowiednią, racuszkową konsystencję.

Obieram jabłka, pozbawiam je gniazd nasiennych i kroję w kostkę. Używam tarki z kratką do krojenia frytek - to bardzo przyspiesza pracę :) Dodaję kosteczki jabłek do masy i mieszam.

- 3 Na patelnię z rozgrzany tłuszczem wykładam dość duże racuchy. Przewracam delikatnie szeroką łopatką do naleśników. Smażę po ok. minutę, półtorej z każdej ze stron.

W trakcie smażenia, płatki owsiane, choć zmielone, nasiąkają mlekiem i masa gęstnieje. Dolewam mleko, a jak zabraknie wodę, by utrzymać cały czas taką samą konsystencję.

- 4 Podaję najczęściej z domową konfiturą przygotowaną w sezonie. Racuchy z jabłkami najlepiej smakują z konfiturową szarlotką :)

a przepis jest pod linkiem:

<https://smaker.pl/przepis-4w1-konfiturowa-szarlotka-cynamonowa-kostka-obiad-i-jeszcze-sloik-do-pracy,153914,domowapiwniczka.html>

- 5 Kto lubi jogurt, może go użyć jako dodatek z owocami i łyżką miodu :)

Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: