

Pieczone serniczki z chudego twarogu

 sio-smutki.blogspot.com/2018/01/pieczone-serniczki-z-chudego-twarogu.html



Bardzo lubię placki z twarogu, więc wymyślenie wersji fit było tylko kwestią czasu (albo motywacji - ten przepis dobrze wpisuje się w moje postanowienie wymyślania smaczných, domowych dań dla osób chorych na cukrzycę, oraz po prostu - przepisów dla osób, które dbają o linię).

Jakie to placki? Bardzo fajne, puszyste, pełne pysznego, chudego twarożku. Co najważniejsze bez smażenia, czyli zbędnego tłuszczu. Zamiast cukru użyłam ksylitolu, choć niezbyt wielkiej ilości - jeśli wolicie słodsza wersję, pewnie je dodatkowo dosłodzicie.

Przy okazji zapraszam do polubienia mojej nowej strony na fb, na której staram się umieszczać smaczne przepisy dla diabetyków: [Sio-smutki Domowa kuchnia diabetyka](#)







Składniki na 6 sztuk:

250 g. chudego twarogu

1 małe jajko

2 pełne łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej

2 płaskie łyżeczki ksylitolu/cukru- z tą ilością są niezbyt słodkie

0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

Ser przekładam do miski i rozkruszam widelcem. Dodaję jajko i ksylitol/cukier, dokładnie mieszam. Dosypuję mąkę oraz proszek do pieczenia, mieszam łyżką do uzyskania jednolitego ciasta. Płaską blachę wykładam papierem do pieczenia. Ciasto dzielę na 6 części, z każdej formuję placuszek grubości ok. 1 cm, przygotowane serniczki układam na blasze. Blachę wstawiam do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika - środkowy poziom, z termoobiegiem. Piekę 15-18 minut, kontrolując żeby się nieprzypaliły. Podaję z jogurtem naturalnym.











