

10 TWAROGOWYCH PLACUSZKÓW

PLACUSZKI TWAROGOWE

Z WANILIĄ



Twaróg półtłusty



Jajka



Miód



Mąka
orkiszowa



Jogurt grecki



Olej kokosowy

PLACUSZKI TWAROGOWE Z TRUSKAWKAMI I BORÓWKAMI



Twaróg półtłusty



Truskawki



Borówki



Płatki owsiane



Jajka



Miód

PLACUSZKI TWAROGOWE Z GORZKĄ CZEKOLADĄ



Twaróg półtłusty



Gorzka czekolada



Jajka



Awokado



Kakao



Miód

PLACUSZKI TWAROGOWE Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



Twaróg półtłusty



Miód



Nasiona
słonecznika



Wiórki kokosowe



Mąka orkiszowa



Jajka

PLACUSZKI TWAROGOWE CYTRYNOWE



Twaróg półtłusty



Skórka z cytryny



Sok z cytryny



Mąka orkiszowa



Serek ricotta



Miód

PLACUSZKI TWAROGOWE Z RODZYNKAMI SUŁTAŃSKIMI



Twaróg półtłusty



Orzechy laskowe



Rodzynki sułtańskie



Mąka orkiszowa



Jajka



Miód

PLACUSZKI TWAROGOWE Z CYNAMONEM



Twaróg półtłusty



Jabłka



Cynamon



Nasiona chia



Jajka



Miód

PLACUSZKI TWAROGOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I MIGDAŁAMI



Twaróg półtłusty



Orzechy włoskie



Siemię lniane



Jajka



Sezam



Migdały

PLACUSZKI TWAROGOWE

WYTRAWNE



Twaróg półtłusty



Szpinak



Czosnek



Tahini



Mąka Orkiszowa



Sok z cytryny

PLACUSZKI TWAROGOWE

Z MAKIEM



Twaróg półtłusty



Mak



Jajka



Mąka Orkiszowa



Miód



Pestki dyni

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

PLACUSZKI

TWAROGOWE Z WANILIĄ



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Ekstrakt z wanilii: 5 ml
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Miód: 20 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na polewę:

- Jogurt grecki (naturalny, bez cukru): 150 g
- Miód: 20 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, ekstrakt z wanilii, proszek do pieczenia, miód i szczyptę soli.
- Wszystko dokładnie wymieszaj, aż do uzyskania jednolitej masy. Konsystencja powinna być zwarta, ale łatwa do formowania.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj małe placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste.

3. Przygotowanie polewy:

- W miseczce wymieszaj jogurt grecki z miodem do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj polane jogurtem greckim z miodem. Można je dodatkowo udekorować owocami lub orzechami.

PLACUSZKI TWAROGOWE Z TRUSKAWKAMI I BORÓWKAMI



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Truskawki (świeże lub mrożone): 100 g (pokrojone w kawałki)
- Borówki (świeże): 50 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na posypkę:

- Płatki owsiane: 40 g
- Miód: 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
- Dokładnie wymieszaj masę do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Delikatnie wmieszaj pokrojone truskawki oraz borówki, aby owoce nie rozpadały się w cieście.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste.

3. Przygotowanie posypki:

- Na suchej patelni upraż płatki owsiane, aż zaczną się lekko rumienić i staną się chrupiące.
- Dodaj miód i praż jeszcze przez chwilę, mieszając, aż płatki się karmelizują.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj z posypką z prażonych płatków owsianych. Możesz dodatkowo udekorować świeżymi owocami.

PLACUSZKI TWAROGOWE Z GORZKĄ CZEKOLADĄ



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Gorzka czekolada (minimum 70% kakao): 50 g (posiekana na małe kawałki)
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na polewę:

- Awokado (dojrzałe): 1 sztuka (ok. 150 g)
- Kakao (niesłodzone): 10 g
- Miód: 20 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, opcjonalnie): 20 ml (jeśli mus wyjdzie zbyt gęsty)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Wymieszaj wszystko do uzyskania gładkiej masy.
- Dodaj posiekaną gorzką czekoladę i delikatnie wmieszaj ją do ciasta.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste.

3. Przygotowanie polewy:

- Awokado przekrój na pół, usuń pestkę i miąższ przełóż do miseczki.
- Dodaj kakao oraz miód, a następnie zmiksuj na gładki mus. Jeśli mus będzie zbyt gęsty, dodaj mleko roślinne i jeszcze raz zmiksuj.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj polane musem z awokado i kakao. Można je dodatkowo udekorować kawałkami gorzkiej czekolady lub posypać kakao.

PLACUSZKI TWAROGOWE Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Wiórki kokosowe (niesłodzone): 30 g
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na posypkę:

- Nasiona słonecznika: 40 g
- Miód: 10 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, wiórki kokosowe, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Masa powinna być gładka i zwarta.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj małe placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste.

3. Przygotowanie posypki:

- Na suchej patelni upraż nasiona słonecznika, mieszając, aż zaczną się rumienić.
- Dodaj miód i praż jeszcze chwilę, aż nasiona staną się lekko skarmelizowane.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj posypane prażonymi nasionami słonecznika. Możesz również dodać świeże owoce lub jogurt naturalny jako dodatek.

PLACUSZKI TWAROGOWE CYTRYNOWE



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Skórka starta z jednej cytryny (ok. 10 g)
- Sok z cytryny: 20 ml
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na polewę:

- Serek ricotta: 100 g
- Miód: 20 g
- Pistacje (posiekane, niesolone): 30 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, skórkę cytrynową, sok z cytryny, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
- Dokładnie wymieszaj masę, aby uzyskać gładką konsystencję.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste.

3. Przygotowanie polewy:

- W miseczce wymieszaj serek ricotta z miodem, aby uzyskać gładki, kremowy sos.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj polane polewą z serka ricotta i posypane posiekanymi pistacjami. Dla dodatkowego smaku możesz je udekorować plasterkami cytryny lub skórką cytrynową.

PLACUSZKI TWAROGOWE Z RODZYNKAMI SUŁTAŃSKIMI



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Rodzynki sułtańskie: 40 g
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na posypkę:

- Orzechy laskowe (mielone): 40 g
- Miód: 10 g (do opcjonalnego wymieszania z orzechami)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą masę.
- Dodaj rodzynki sułtańskie i delikatnie wmieszaj je do ciasta.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste.

3. Przygotowanie posypki:

- Orzechy laskowe zmiel w młynku lub blenderze na drobną posypkę. Jeśli chcesz, możesz wymieszać mielone orzechy z odrobiną miodu, aby uzyskać delikatnie słodką i chrupiącą konsystencję.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj posypane mielonymi orzechami laskowymi. Możesz je dodatkowo udekorować świeżymi owocami, np. bananem, lub dodać jogurt naturalny jako dodatek.

PLACUSZKI TWAROGOWE Z CYNAMONEM



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Miód: 20 g
- Cynamon (mielony): 5 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na polewę:

- Jabłka (obrane i pokrojone w kostkę): 200 g
- Cynamon (mielony): 3 g
- Nasiona chia: 10 g
- Miód: 10 g (opcjonalnie)
- Woda: 50 ml

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, miód, cynamon, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj masę, aby uzyskać jednolitą konsystencję.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się złociste.

3. Przygotowanie polewy:

- Jabłka wrzuć do rondelka, dodaj wodę, cynamon i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, aż jabłka się rozpadną i stworzą mus. Możesz je lekko zblendować, jeśli chcesz bardziej gładką konsystencję.
- Do ciepłego musu dodaj nasiona chia i miód (opcjonalnie). Wymieszaj i odstaw na 5 minut, aby nasiona chia napęczniały.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj polane musem jabłkowym z nasionami chia. Możesz dodać odrobinę cynamonu na wierzch lub udekorować świeżymi jabłkami.

PLACUSZKI TWAROGOWE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I MIGDAŁAMI



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Orzechy włoskie (posiekane): 30 g
- Migdały (posiekane): 30 g
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na posypkę:

- Siemię lniane: 10 g
- Sezam: 10 g
- Miód: 10 g (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, posiekane orzechy włoskie, migdały, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły i uzyskały jednolitą masę.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste i chrupiące.

3. Przygotowanie posypki:

- Na suchej patelni upraż siemię lniane i sezam, aż zaczną się lekko rumienić. Możesz dodać miód, jeśli chcesz, aby posypka była delikatnie słodka i lepiej przylegała do placuszków.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj posypane prażonym siemieniem lnianym i sezamem. Można dodatkowo udekorować świeżymi owocami lub jogurtem naturalnym.

PLACUSZKI TWAROGOWE

WYTRAWNE



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Szpinak (świeży, posiekany): 50 g
- Sól: 2 g
- Pieprz czarny (świeżo mielony): 1 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Czosnek (1 ząbek, drobno posiekany lub przeciśnięty przez praskę): 5 g
- Suszone oregano: 3 g
- Olej kokosowy lub oliwa z oliwek do smażenia: 15 g

Składniki na polewę z sosu tahini:

- Tahini (pasta sezamowa): 40 g
- Sok z cytryny: 10 ml
- Czosnek (1 ząbek, drobno posiekany): 5 g
- Woda: 30 ml (dodawać stopniowo do uzyskania pożądanej konsystencji)
- Świeża pietruszka (posiekana): 10 g
- Świeża kolendra (posiekana, opcjonalnie): 10 g
- Sól: 1 g
- Pieprz czarny: 1 g

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, posiekany szpinak, czosnek, oregano, sól, pieprz oraz proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszaj, aby uzyskać gładką masę.
- Masa powinna być gęsta, ale łatwa do formowania.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy lub oliwę z oliwek. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj małe placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki będą złociste.

3. Przygotowanie sosu tahini:

- W miseczce połącz tahini, sok z cytryny, czosnek, sól i pieprz. Stopniowo dodawaj wodę, mieszając, aż uzyskasz kremową, ale płynną konsystencję sosu.
- Dodaj posiekane świeże zioła (pietruszkę i kolendrę) i wymieszaj.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj polane sosem z tahini i ziołami. Można je udekorować dodatkową porcją świeżych ziół lub warzywami, np. pomidorkami koktajlowymi.

PLACUSZKI TWAROGOWE

Z MAKIEM



Składniki na placuszki:

- Twaróg półtłusty: 250 g
- Jajka: 2 sztuki (ok. 100 g)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista: 60 g
- Mak: 20 g
- Miód: 20 g
- Proszek do pieczenia: 5 g
- Szczypta soli: 1 g
- Olej kokosowy do smażenia: 15 g

Składniki na posypkę:

- Pestki dyni: 30 g
- Miód: 10 g (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Przygotowanie ciasta na placuszki:

- W misce rozgnieć twaróg, dodaj jajka, mąkę, mak, miód, proszek do pieczenia i szczyptę soli.
- Dokładnie wymieszaj, aby składniki połączyły się w jednolitą masę.

2. Smażenie placuszków:

- Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Nakładaj łyżką porcje ciasta i formuj placuszki.
- Smaż na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż placuszki staną się złociste i lekko chrupiące.

3. Przygotowanie posypki:

- Na suchej patelni upraż pestki dyni, aż zaczną lekko pękać i rumienić się. Możesz opcjonalnie dodać odrobinę miodu, aby lekko skarmelizować pestki.

4. Podanie:

- Placuszki podawaj posypane prażonymi pestkami dyni. Możesz także dodać świeże owoce lub jogurt naturalny jako dodatek.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



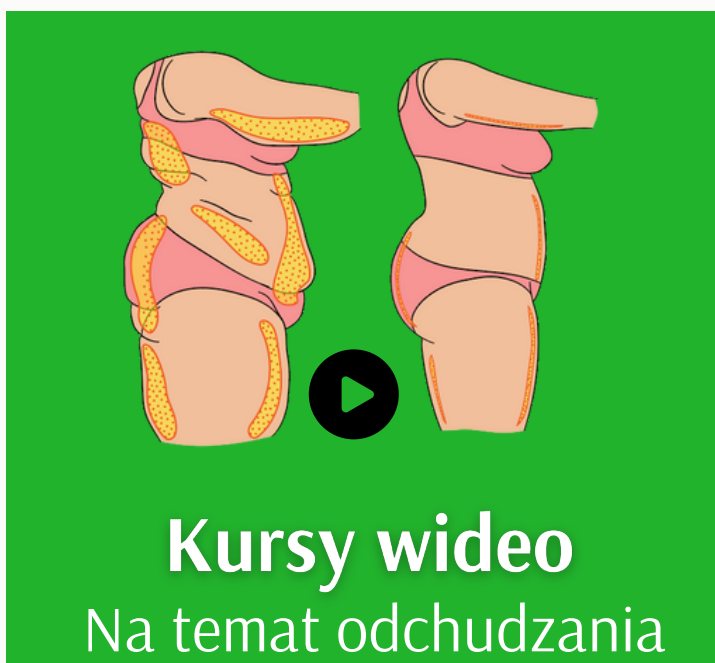
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



Kursy wideo
Na temat odchudzania



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI



CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

- Wrapy
- Salatki
- Kanapki
- Dania z ryżem
- Dania z makaronem
- Owsianki
- Dania z kaszą
- Omlety
- Smoothie
- Zupy
- Poke Powle
- Naleśniki
- Desery
- Dania z kurczakiem
- Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Salatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

