

Placki otrębowe Dukana



Ponieważ co jakiś czas ktoś pyta mnie, jak wyglądają i jak się robi placki otrębowe w diecie Dukana, niniejszym prezentuję owe placki :) Robi się je szybko i łatwo. Osobiście jem je już bardzo rzadko, ale jeśli ktoś przestrzega zaleceń Dukana w swojej diecie, to wypada mu te placki po prostu polubić. Prezentuję tutaj wersję podstawową, jakiej używałam do kanapek, czyli placek, a na to wędlina, czy twaróg. Ogólnie można do ciasta na placki dodać czosnku, papryki, musztardy lub przyrządzić je na słodko ze słodzikiem lub cynamonem – co kto lubi.

Składniki:

- 1 całe jajko (jeśli damy dwa, placki będą pulchniejsze, bardziej przypominające omlet)
- 1 czubata łyżka serka homogenizowanego naturalnego (najlepiej 0%) lub jogurtu odtłuszczonego
- 2 łyżki otrąb owsianych
- 1 łyżka otrąb pszennych
- szczypta soli i pieprzu

Wykonanie:

1. Jajo wbijamy do miseczki, roztrzepujemy widelcem. Dodajemy serek, porządnie mieszamy. Wrzucamy otręby oraz przyprawy i mieszamy na jednolitą masę.
2. Teflonową patelnię mocno rozgrzewamy. Zmniejszamy ogień (powinien był malutki), wylewamy

ciasto porcjami (ja to robię dużą łyżką) i smażymy na rumiano z obu stron. Żeby placki przewrócić, najlepiej je lekko podważyć i sprawdzić, czy się przyrumieniły. Z podanych proporcji wychodzą dwa średnie placuszki. Są smaczne na ciepło i na zimno.