

Dane aktualne na dzień: 16-06-2026 23:12

Link do produktu: <https://www.ekosklepbio.pl/racuchy-z-maka-kokosowa-bio-210-g-zdrowo-namieszane-p-19871.html>



## RACUCHY Z MĄKĄ KOKOSOWĄ BIO 210 g - ZDROWO NAMIESZANE

Cena	<b>12,18 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>3 dni</b>
Numer katalogowy	<b>5903317213000</b>
Producent	<b>ZDROWO NAMIESZANE</b>
WEGETARIAŃSKI	<b>WEGETARIAŃSKI</b>
Certyfikat bio	<b>jest</b>
WEGAŃSKI	<b>WEGAŃSKI</b>
Kraj Producenta	<b>Polska</b>
Kraj pochodzenia składników	-
BEZ GLUTENU (w składnikach)	<b>BEZ GLUTENU (w składnikach)</b>
Masa netto	<b>210</b>
Producent - nazwa i adres	<b>BIOVANA SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ, AL. GRUNWALDZKA</b>

### Opis produktu

**SKŁADNIK:** mąka kokosowa\* (21%), mąka ryżowa pełnoziarnista\*, skrobią z tapioki\*, cukier kokosowy\*, mąka gryczana\*, olej miodowy\*, proszek do pieczenia bezglutenowy\* (skrobia kukurydziana\*, substancja spulchniająca (leżnian potasu, węgiel sodowy) (\*certyfikowany składnik ekologiczny)

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**

Do miski wlej 3 jajka i wymieszaj z 200 ml mleka i łyżką oleju. Wlej zawartość opakowania i dokładnie wymieszaj różną kuchenną. Odstaw 5 minut - racuchy będą strąpiły temu bardziej puszyste. Nagrzaj patelnię, ale nie za mocno - racuchy z mąką kokosową nie lubią zbyt wysokiej temperatury. Ciasto nakładaj łyżką na suchą lub lekko natłuszczoną patelnię. Smaruj ok. 2 minuty, aż pojawią się bąbelki i wtedy przewróć na drugą stronę. Druga strona potrzebuje już tylko około minuty.

**WARTOŚĆ ODWIECZA W 100 g**  
Wartość energetyczna: 818 kJ 195 kcal  
Tłuszcz: 8,5 g  
w tym kwasy tłuszczowe nasycone: 2,5 g  
Węglowodory: 29,0 g  
w tym cukry: 0,5 g  
Białko: 2,9 g  
Sól: 0,32 g

**ZALECANE WARIANTY PRZEDCIEWYPIANIA**  
Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.