

PALAČINKY

6
PALAČINEK

Složení:

Pro palačinky

- 35 g náhražky mléka
- 350 ml vody
- 220 g Mevalia Bread Mix
- 2 g soli

Na smažení:

- 30 g slunečnicového oleje

Postup:

Připravíme náhražku mléka s použitím 350 ml vody podle návodu. Smícháme s **Mevalia Bread Mix** a solí a vytvoříme hustší těsto, které necháme odstát po dobu několika minut. Rozehřejeme slunečnicový olej v nepřilnavé pánvi a vlijeme část těsta na palačinky. Vzhledem k tomu, že těsto je hustší, lijeme je do pánve ve spirále a co nejrychleji je rozetřeme pomocí stěrky, abychom vytvořili tenkou palačinku. Smažíme dozlatova z obou stran.

TIP:

Palačinky mohou být plněné džemem nebo medem nebo posypané moučkovým či skořicovým cukrem.

Celé množství	Energie - 1 207 kcal	3,4 g bílkovin	79 mg Phe
1 ks	Energie - 201 kcal	0,6 g bílkovin	13 mg Phe