

PALACINKY

6
PALACINIEK

Zloženie:

Pre palacinky

- 35 g náhradky mlieka
- 350 ml vody
- 220 g Mevalia Bread Mix
- 2 g soli

Na pečenie:

- 30 g slnečnicového oleja

Postup:

Pripravíme náhradku mlieka s použitím 350 ml vody podľa návodu. Zmiešame s **Mevalia Bread Mix** a soľou a vytvoríme hustejšie cesto, ktoré necháme odstáť po dobu niekoľkých minút. Rozohrejeme slnečnicový olej v nepríľnavej panvici a vlejeme časť cesta na palacinky. Vzhľadom na to, že cesto je hustejšie, lejeme ho do panvice v špirále a čo najrýchlejšie ho rozotrieme pomocou stierky, aby sme vytvorili tenkú palacinku. Pečieme dozlata z oboch strán.

TIP:

Palacinky môžu byť plnené džemom alebo medom alebo posypané práškovým či škoricovým cukrom.

Celá masa	Energia - 1 207 kcal	3,4 g bielkovín	79 mg Phe
1 ks	Energia - 201 kcal	0,6 g bielkovín	13 mg Phe