

Špaldové palačinky + 3 super náplně



Ingredience na základní těsto:

2 vajíčka, 120 g špaldové celozrnné mouky jemně mleté, 80g hladké mouky, 150 -200 ml mléka, ½ lžičky kypřicího prášku bez fosfátů, 1 banán, špetka soli a kokosový tuk na smažení.





Postup přípravy těsta:

Smíchejte dva druhy mouky s kypřícím práškem a špetkou soli, přidejte vajíčka a rozmačkaný banán. Těsto zředíte postupným přidáváním mléka. Výsledná konzistence by měla být asi jako hustá omáčka. Těsto nechte chvíli odstát. Poté si rozpalte pánvičku se lžičkou kokosového tuku. Nalijte potřebné množství těsta na pánev a opečte palačinku z obou stran.

Náplň z lesního ovoce a tvarohu:

Hrst bobulí smícháme s ½ tvarohu a lžící medu. Nakonec přidáme lžici chia semínek.



Čokoládovo-banánová náplň:

1 banán smícháme s ½ tvarohu, lžící medu, raw kaka, kokosu a mandlových lupínků.



Povidlovo- studentská náplň:

Palačinku pomažte povidly a zakysanou smetanou a navrch nasypete směs oříšků a sušeného ovoce.

