

Proteinové bezlepkové palačinky se špenátem

Počet porcí: 3

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

PALAČINKY: smícháme 500 ml mléka s obsahem sáčku, přidáme 2 vejce, vyšleháme do hladkého těsta a necháme 2 minuty odpočinout. Na pánvi lehce potřené olejem smažíme tenké palačinky.

Brynzu a zakysanou smetanu vyšleháme do hladkého krému, vmícháme nadrobno nakrájenou cibulku, listový špenát a dáme vychladit do lednice. Palačinky připravíme dle návodu na obale a každou zvlášť potřeme vychlazenou směsí, zabalíme ji, rozkrojíme na půlku a stavíme jednu vedle druhé (řezem vždy nahoru) do máslem vymazané zapékací misky. Vložíme do předem vyhřáté trouby na 180 °C a zapékáme asi 15 minut. Hotové palačinky servírujeme s čerstvou bazalkou nebo posypané jarní cibulkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Vejce** - 100 g
- **Bazalka čerstvá** - 10 g
- **Bryndza lahůdková** - 300 g
- **Špenátové listy** - 100 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 % 180 g** - 100 g
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g** - 15 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mléko polotučné 1 l** - 500 g
- **Proteinové palačinky bez lepku 115 g** - 115 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

