

Špaldové palačinky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Všechny ingredience na těsto (100 g hladké mouky, 220 ml mléka, 1 vejce, ½ lžičky perníkového koření, 1 lžičku (javorového) sirupu) nebo medu si smícháme dohromady a pomocí metličky vyšleháme tak, abychom v těstě neměli hrudky. Poté na (kokosovém) oleji smažíme palačinky na pánvi.

Mezitím si připravíme náplň. V připravené míse smícháme tvaroh, 2 PL (javorového) sirupu nebo medu, lžičku kakaa, müsli. Poté už jen naplníme palačinky a podáváme s čerstvým nebo sušeným ovocem a mandlemi. Pro sladší chuť můžeme palačinky polít (javorovým) sirupem.

Ingredience

- **Vejce** - 50 g
- **Jahody** - 100 g
- **Mandle jádra 200 g** - 30 g
- **Holandské kakao 100 g** - 6 g
- **Jihočeské mléko trvanlivé polotučné 1,5% 1 l** - 220 g
- **Banán** - 100 g
- **Koření do perníku 25 g** - 3 g
- **Med květový luční 900 g** - 36 g
- **Choceňský jemný tvaroh 250 g** - 200 g
- **Makový olej 250 ml** - 6 g
- **Směs bezlepkové hladké mouky 1000 g** - 100 g
- **Pečené müsli Jahodové 350 g** - 30 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

