

Zdrave rahle palačinke

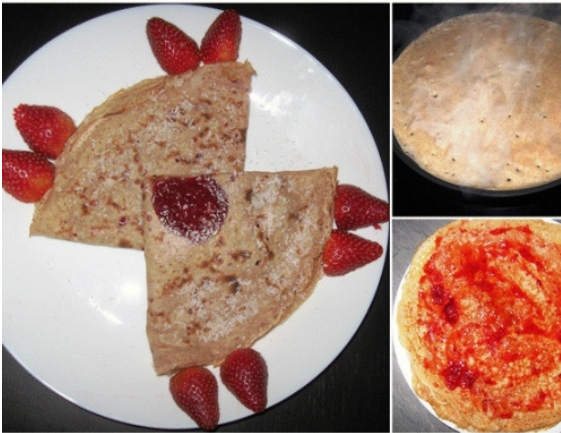


Foto: nnnnn

Priprava:

Penasto vmešamo jajce (če želimo res rahle palačinke, lahko tudi posebej stepemo beljake v sneg in jih kasneje dodamo zmesi) s sčepcem soli. Dodamo mleko in mineralno vodo z mehurčki (količina po želji), potem pa zmesi dodajamo presejano pirino in rženo moko, dokler ne dobimo željene gostote. Po želji v pripravljeno zmes dodamo še mleto vanilijo (oz. aromo vanilije).

Palačinke pečemo v posebni ponvi (tako skoraj niti ne potrebujemo maščobe) na hladno stiskanem kokosovem olju. Nalagamo jih na krožnik, ki ga pokrijemo še z enim krožnikom ali aluminijasto folijo, da palačinke ostanejo mehke.

Na koncu jih namažemo s poljubnim namazom (npr. z jagodno marmelado z velikim deležem sadja).

Dober tek!

Nasvet:

Palačinke bodo še bolj zdrave, če boste uporabili sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.

Čas priprave: 15 do 30 min

Težavnost: Kuhar začetnik

Sestavine za 2 porcije:

- 1 jajce
- 3/4 pirine moke
- 1/4 ržene moke
- mineralna voda z mehurčki (po potrebi)
- mleko (po potrebi)
- ščepec soli
- mleto vanilija (po želji - za aromo)