

Započnite dan zdravim palačinkama!

Palačinke iz blendera gotove su za 5 minuta! Isprobajte mekane, zdrave i ukusne palačinke od banana i zobenog brašna!

Sastojci:

- 150 g zobenih pahuljica
- 2 žličice praška za pecivo
- 1/2 žličice cimeta
- 1/3 žličice soli
- 1 žlica meda
- 1 jaje
- 2 zrele banane
- 240 ml mlijeka

Priprema: Zobene pahuljice izmiksajte u blenderu tako da dobijete brašno. Dodajte ostale suhe sastojke te banane, med i jaje pa sve dobro izmiksajte. Na kraju ulijte mlijeko i još jednom izmiksajte smjesu da se svi sastojci sjedine. Na dobro zagrijanu tavu na koju ste stavili malo kokosovog ulja stavite ½ šeflje smjese pa pecite male palačinke, otprilike 45 sekundi sa svake strane. Palačinke poslužite s medom, bananama ili nekim drugim svježim voćem.

Slatki savjet: Ako nemate dovoljno veliki blender da u njemu pripremite smjesu za palačinke, u njemu samo izmiksajte zobene pahuljice tako da dobijete brašno pa sve sastojke izmiksajte/pomiješajte u zdjeli.

Jannette Razum

Slatki svijet torti i kolača

WEB: www.slatkisvijet.com

Facebook Slatki svijet