

Palacinky s medom

Počet porcií: 3

Čas prípravy: 25 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V mixéri vymiešame tofu, olej (1 PL) a polovicu (sójového) nápoja (125 ml) do krémovej konzistencie. V miske zmiešame suché ingrediencie (130 g (špaldovej) múky, 60 g trstinového cukru, 1 ČL kypriaceho prášku, ½ ČL škorice, štipka soli). Postupne pridáme zmes z tofu do suchých ingrediencií, prilejeme zvyšný nápoj (125 ml) a vymiešame hustejšie cesto (konzistencia by nemala byť príliš tekutá ani hustá). Na panvicu pridáme kvapku oleja, necháme rozpáliť a dáme za naberačku cesta. Palacinky opekáme z oboch strán pár minút – kým nemajú peknú bledohnedú farbu. Nakoniec servírujeme s ovocím a medom.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 250 g
- **Čučoriedky** - 25 g
- **Med včelí kvetový** - 50 g
- **Cukor kryštál** - 60 g
- **Olej repkový** - 5 g
- **Vanilkový cukor** - 10 g
- **Škorica mletá** - 4 g
- **Kypriaci prášok do pečiva 12 g** - 6 g
- **Pohánková múka hladká 500 g** - 130 g
- **Jedlá soľ** - 0.5 g
- **LUNTER Tofu naturálne 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

