

Recept na zdravé palačinky ☺

Tento jednoduchý recept dělám poměrně často ke snídani nebo místo dezertu. Je to zdravější varianta klasických palačinek, kde nahradíme mouku a cukr banánem.

Ingredience:

1 zralý banán
2 menší vejčička / jedno velké
řepkový / kokosový olej
měkký tvaroh/ bílý jogurt dle chuti
ovoce, ořechy, semínka



Postup:

Banán rozmačkáme vidličkou, přidáme vejčička a promícháme. Na pánvičce rozehřejeme kokosový nebo řepkový olej a nalijeme směs na pánev. Osmažíme a poté palačinku otočíme na druhou stranu. Hotovou palačinku potřeme tvarohem nebo bílým jogurtem a dle chuti nasypeme ovoce, oříšky nebo semínka. Já mám nejraději bílé hrozny, vlašské ořechy a goji. ☺

