

ZDRAVE PALAČINKE

Poleg udeleževanja s športom je pomembna tudi prehrana. Sladkarije niso ravno najboljše za naše zdravje, ampak to še ne pomeni, da se ne smemo kdaj pa kdaj tudi posladkati.

Spodaj je recept za sladke, a vseeno zdrave palačinke, ki jih lahko hitro pripravite.

Potrebujemo:

- 30 g ovsenih kosmičev
- 1 zrelo banano
- 2 jajci
- ščepec soli
- žlička mletega cimeta
- ponev in olje
- po želji razni dodatki (sesekljeni oreščki, čokoladne kapljice, rozine, sadje ...)

Postopek:

Banano z vilico zmečkamo, dodamo jajca, kosmiče, sol in cimet ter vse skupaj zmešamo v veliki posodi.



Na ponvi segrejemo malce olja. Z zajemalko zajamemo testo in ga ulijemo na sredino ponve. Po želji dodamo razne dodatke. Pečemo približno 2 minutki, nato palačinko obrnemo in popečemo še na drugi strani.



Palačinke serviramo na krožniku. Čeprav so palačinke že same dovolj sladke, lahko po vrhu dodamo narezano banano in polijemo z medom ali javorjevim sirupom.



DOBER TEK! 😊