DANAS SMO RADILI PALAČINKE!

ALI NE BILO KAKVE, VEĆ ONE ZDRAVE!

- ŠTO JE TO NEZDRAVO U „OBIČNIM“ PALAČINKAMA?

MI SMO **BIJELO PŠENIČNO BRAŠNO** ZAMIJENILI ZDRAVIJIM **ZOBENIM BRAŠNOM**, A UZ TO SMO NAŠE PALAČINKE OBOGATILI **BANANAMA**!

POKUŠAJ I TI KOD KUĆE NAPRAVITI ZDRAVE PALAČINKE PO SLJEDEĆEM RECEPTU:

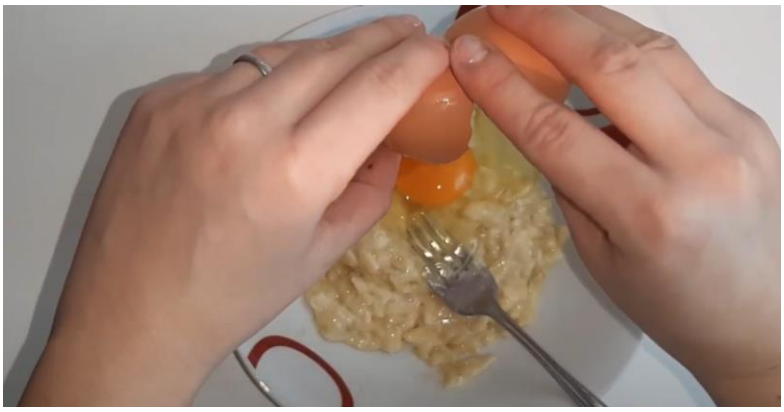
SASTOJCI:

- ✓ 150 G ZOBENIH PAHULJICA (SITNIH)
- ✓ 1 ŽLICA MEDA ILI ŠEĆERA
- ✓ 1 JAJE
- ✓ 2 ZRELE BANANE
- ✓ 240 ML MLIJEKA
- ✓ 1 ŽLIČICA PRAŠKA ZA PECIVO
- ✓ PRSTOHVAT SOLI
- ✓ BILJNO ULJE
- ✓ PO ŽELJI ČOKOLADA, MARMELADA, MED

PRIPREMA:

1. AKO IMAŠ BLENDER, USITNI ZOBENE PAHULJICE I TAKO NAPRAVI BRAŠNO. OVAJ KORAK MOŽEŠ I PRESKOČITI AKO IMAŠ SITNE ZOBENE PAHULJICE.

2. U ZDJELI ZGNJEČI BANANE. DODAJ IM JAJE, MLIJEKO, MED ILI ŠEĆER I SOL. IZMJEŠAJ SVE PJENJAČOM.



3. DODAJ ZOBENO BRAŠNO I PRAŠAK ZA PECIVO TE OPET IZMJEŠAJ PJENJAČOM.

4. PUSTI SMJESU DA ODSTOJI 5-10 MINUTA. SMJESA TREBA BITI GUSTA.

5. TAVU NA KOJOJ ĆEŠ PEĆI PALAČINKE PREMAŽI ULJEM ILI MASLACEM. STAVI JEDNU ZAIMAČU (ŠEFLJU, KACIOLU) SMJESE OBLIKUJUĆI MALU PALAČINKU. PECI NA SREDNJE JAKOJ VATRI S OBJE STRANE.

6. PO ŽELJI PREMAŽI PALAČINKE RASTOPLJENOM ČOKOLADOM, EUROKREMOM ILI NAMAZOM PO ŽELJI!

   I UŽIVAJ U ZDRAVIJIM PALAČINKAMA!