



Zdravé palačinky z ovesných vloček

Ingredience

jemné ovesné vločky: 150 g
mléko: 200 ml
vejce: 2 ks
špetka soli
olej
ovoce, javorový sirup, med,...

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Ovesné vločky rozmixujeme na prášek, přidáme mléko, vejce a špetku soli a společně ještě promixujeme dohladka. jako u klasických palačinek dle potřeby zředíme mlékem nebo zahustíme vločkami. Palačinky nejlépe opečeme nasucho na nepřilnavé pánvi, nebo přidáme jen trochu oleje. Zdravé palačinky z...

Zdravé palačinky z ovesných vloček - recept

Ovesné vločky rozmixujeme na prášek, přidáme mléko, vejce a špetku soli a společně ještě promixujeme dohladka. jako u klasických palačinek dle potřeby zředíme mlékem nebo zahustíme vločkami. Palačinky nejlépe opečeme nasucho na nepřilnavé pánvi, nebo přidáme jen trochu oleje.

Zdravé palačinky z ovesných vloček podáváme s čerstvým ovocem nebo pokapané javorovým

sirupem či medem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí