

Palacsinta

cukormentesen

Hozzávalók

- 30 dkg durum búzaliszt
- 30 dkg teljes kiőrlésű vagy graham búzaliszt
- 0.5 – 1 dl kókuszszír (ezzel készítve még ízletesebb lesz a palacsinta)
- 6 dl enyhén szénsavas víz
- 1 kiskanál (tengeri vagy Himalája) só

A hozzávalókat csomómentesen elkeverjük, majd legalább fél órát állni hagyjuk. A tésztát olajjal (kókuszszírral) kikent palacsintasütőben annyira sütjük csak meg, hogy barna foltok ne keletkezzenek rajtuk.

Aki szeretne, közvetlenül felhasználás előtt frissen reszelt almát is keverhet a tésztához, így még ízletesebb lesz a palacsinta. A töltelék mézzel édesített reszelt, pürésített vagy darabos gyümölcs (pl. reszelt alma, pürésített banán, málna vagy eperdarabok, stb.) vagy akár sós töltelék is lehet.

- A palacsinták ily módon készítve cukor és tojás hozzáadása nélkül is a megszokott ízvilágot nyújtják, és a hagyományosnál egészségesebb alternatívát jelentenek.

Jó étvágyat kívánunk!