

TÚRÓS AMERIKAI PALACSINTA *gyümölcsökkel*

NYÁRON CSAK ÚGY TOBZÓDUNK
A GYÜMÖLCSÖKBEN. HASZNÁLD KI A SZEZONT
- REGGELIRE BÁTRAN JÖHETNEK AZ AMERIKAI
PALACSINTÁHOZ.

turbó
diéta



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

25 PERC

ENERGIATARTALOM/ADAG:

381 KCAL

SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:

33,5 G



HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

250 G ZSÍRSZEGÉNY TÚRÓ

2 DB TOJÁS

4 CSAPOTT EVŐKANÁL ERITRIT
(PORÁLLAGÚ)

150 ML 1,5%-OS TEJ

100 G TELJES KIÖRLÉSŰ BÚZALISZT

1 CSAPOTT TEÁSKANÁL SÜTŐPOR

30 G KÓKUSZSÍR A SÜTÉSHEZ

400 G ALMA (TISZÍTOTT SÚLY,
KB. 3 KISEBB ALMA)

250 G MÁLNA

50 G RIBIZLI

ELKÉSZÍTÉS:

A túrót áttörjük, majd kikeverjük a tojással, az eritrittel és a tejjel. Hozzáadjuk a lisztet és a sütőport, sűrű masszát fogunk kapni.

Egy kevés kókuszszírt felvasztunk egy serpenyőben, majd részleteiben kis palacsintákat sütünk a masszából. Amikor elfogy a kókuszszír, pótoljuk.

A palacsintákat megmosott, felszeletelt almával, valamint málnával és ribizlivel tálaljuk.

TIPP:

1 CSAPOTT TEÁSKANÁL FAHÉJAT VAGY EGY TEÁSKANÁL VANÍLIAAROMÁT IS ADHATSZ A MASSZÁHOZ.

