

Ovesné palačinky se špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

1020 kalorií , **3 g** cukrů , **39 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesne-palacinky-se-spenatem>

Příprava

Na oleji necháme zesklivatět nasekanou cibulku, pak vsypeme špenát a přiklopný krátce podusíme, aby změkkl. Osolíme, opepříme a dochutíme utřeným česnekem. Ovesné vločky zalijeme mlékem a necháme pár minut bobtnat. Přidáme sůl a vejce. Vše rozmixujeme na hladkou hmotu, dle potřeby můžeme přidat vločky nebo mléko tak, aby vzniklo mírně husté těsto. Na středně rozpálenou pánev nalijeme přiměřené množství těsta, rozprostřeme po celé ploše pánve a smažíme po obou stranách. Pokud použijete teflonovou pánev, můžete smažit bez použití tuku. Tenké palačinky plníme připraveným špenátem, zavineme a podáváme.



Ingredience

- ✓ 150 g ovesných vloček
- ✓ 2 vejce
- ✓ 200 ml mléka
- ✓ špetka soli
- ✓ 450 g mraženého listového špenátu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Štíhlá slečna