

Palačinky z pudinkového prášku



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

381 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **31 g** bílkovin

Autor: Ivet

Odkaz: <https://srecepty.cz/palacinky-z-pudinkoveho-prasku>

Příprava

Všechny suroviny pořádně smícháme a smažíme na kapce oleje do zlatova.

▣ Tip k receptu

Palačinky ozdobte ovocem či jinými surovinami dle vaší chuti.

Ingredience

- 2 vejce
- 80 g tvarohu
- 130 ml kefíru
- 10 g psyllia
- 20 g pudinkové prášku
- sladidlo
- 40 g proteinu (lze nahradit moukou)

Kategorie

Celoročně, Finančně nenáročné, Děti do 5 let, Chudý student, Labužník, Dezert, Moučník

