

# 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 kefiru
- ✓ 10 g psyllia
- ✓ 20 g pudinkové prášku
- ✓ 40 g proteinu (lze nahradit moukou)
- ✓ sladidlo

## Kategorie

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

