

Palačinky ze špaldové mouky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

877 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Kuba Jedla

Odkaz: <https://srecepty.cz/palacinky-ze-spaldove-mouky>

Příprava

1. Do mísy vlej mléko, rozklepneš vejce. Nasypeš špaldovou mouku, vanilkový cukr a přidáš špetku soli. Těsto ušleháš dohladka.
2. Připravené těsto necháš 30 minut odpočinout. Tenhle krok je důležitý, protože jinak se palačinky budou trhat!
3. Rozpálíš pánev a vlej do ní trochu oleje na smažení.
4. Když je plotýnka rozpálená, stáhneš nastavení teploty. Těsto pomocí naběračky naleješ na polovinu pánve, kde se vespuďu ihned zatáhne a začne smažit. Potom pánev nakloníš a rozleješ zbytek těsta do druhé poloviny. Tak se ti podaří těsto rovnoměrně rozprostřít po celé ploše pánve.
5. Poté palačinku sesuneš z pánve, přileješ trochu nového oleje a smažíš další.

Tip k receptu

K palačinkám si dej marmeládu nebo skořicový cukr.



Ingredience

- 1 ks cukr vanilkový
- 500 ml mléka
- 1 špetka soli
- 2 ks vejce
- 200 g špaldové mouky

Kategorie

Česká, Moučník