

# PALACSINTA



6 db  
palacsinta

## Hozzávalók:

Palacsinta tésztaja

- 35 g tejpótló + 350 ml víz  
(vagy használjon 350 ml **Mevalia Lattis-t**)
- 220 g **Mevalia Bread Mix**
- 2 g só

A sütéshez:

- 30 g napraforgóolaj

## Az elkészítés menete:

1. Az utasítás szerint – 350 ml víz hozzáadásával – készítse el a tejpótlót vagy használjon 350 ml **Mevalia Lattis** alacsony fehérjetartalmú tejpótlót.
2. Keverje össze a **Mevalia Bread Mix**-szel és a sóval. A megfelelő sűrűségűre kevert tésztát néhány percre hagyjuk pihenni.
3. A napraforgóolajat egy tapadásmentes serpenyőben forrósítsa fel, majd öntsön bele 1 kis merőkanálnyi tésztát, és – ügyelve arra, hogy egyenletesen kitöltse a serpenyő alját-, forgassa körbe benne
4. A palacsinták mindkét oldalát süsse aransárgára.

## Ajánlás:

A palacsintákat tölthetjük lekvárral, mézzel vagy meghinthetjük por- vagy fahéjas cukorral.

A teljes mennyiség	Energia - 1 207 kcal	3,4 g fehérje	79 mg Phe
1 darab	Energia - 201 kcal	0,6 g fehérje	13 mg Phe