



Vrijeme je
za
palačinke!



PALAČINKE OD ZOB I BOROVNICA

1/4 šalice zobnih pahuljica

1/4 šalice jogurta

1 banana

2 bjelanjka

1/2 žličice praška za pecivo

1 žlica chia sjemenki

1 šalice borovnica

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALACINKE SA ŠUMSKIM VOĆEM

1 banana

4 jaja

2 mjerice proteina u prahu (okus vanilija)

kokosovo ulje

kravlji sir

šumsko voće

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE BEZ GLUTENA

75g brašna bez glutena

1 žličica cimeta

1 jaje

225 ml mlijeka

1 žličica repičinog ulja

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE OD BANANE I CHIA SJEMENKI

2 žlice chia sjemenki

50ml vode

75g banane

40g brašna od cjelovitih žitarica

50ml bademovog mlijeka

1/2 žličice cimeta

1 žličica meda

kokosovo ulje za prženje

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE OD ANANASA I BANANE

100g ananasa

1 banana

100g višenamjenskog brašna

1 prašak za pecivo

1 žličica cimeta

3 žlice muscovado šećera

1 jaje

100ml mlijeka

*Pripremu potražite
OVDJE!*



LAGANE I TOPLE PALAČINKE

100g glatkog brašna

2 jaja

300ml mlijeka

1 žlica suncokretovog ulja

prstohvat soli

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE SA CIMETOM

75g brašna bez glutena

1 žličica cimeta

1 jaje

225ml poluobranog mlijeka

1 žličica repičinog ulja

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE S PRELJEVOM OD LIMUNA

100g zobenog brašna

1 žličica praška za pecivo

200g ricotta sira

4 jaja

prstohvat soli

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE S KRUŠKAMA

2 jaja

200 g brašna

2 vrećice vanilin šećera

1 žličica cimeta

1 žličica praška za pecivo

100 ml mlijeka

120 ml mineralne vode

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE S PRELJEVOM OD NARANČI

2 jaja

200 g brašna

2 vrećice vanilin šećera

1 žličica cimeta

1 žličica praška za pecivo

100 ml mlijeka

120 ml mineralne vode

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE OD QUINOE

Preljev

150g šljiva

150g kupina

150g meda

Palačinke

120g quinoa brašna

250ml bademovog mlijeka

prstohvat soli

*Pripremu potražite
OVDJE!*



PALAČINKE SA ŠLAGOM I BOROVNICAMA

2 šalice brašna

1/4 šalice mljevenih badema

2 žlice šećera

1 1/2 šalica mlijeka

1 jaje

1 žličica ekstrakta vanilije

150g borovnica

40g omekšanog maslaca

*Pripremu potražite
OVDJE!*



GRAHAM PALAČINKE

220 g graham brašna

2 žličice praška za pecivo

1/4 žličice soli

1/2 žličice mljevenog cimeta

1 jaje

1 žlica meda

235 ml mlijeka

*Pripremu potražite
OVDJE!*



ČOKOLADNE PALAČINKE S MALINAMA

1 šalica glatkog brašna

1 žlica kakaa

1 3 / 4 šalice mlijeka

1 žlica šećera

2 jaja

maslinovo ulje

*Pripremu potražite
OVDJE!*



*Uživajte u hrani i
bogatstvu okusa uz
portal za zdravlje i
ljepotu
CentarZdravlja.hr*