



JERNEJ KITCHEN

BANANINE PALAČINKE S POLNOZRNATO MOKO

Te bananine palačinke s polnozrnato moko so naravnost najboljše. So med bolj zdravimi, puhaste, slastne in hitro pripravljene, v 20 minutah.

| | | |
|-------------|----|-------|
| ZA | 4 | OSEBE |
| PRIPRAVA: | 10 | MINUT |
| PEČENJE: | 10 | MINUT |
| ČAS SKUPAJ: | 20 | MINUT |

BANANINE PALAČINKE S POLNOZRNATO MOKO

140 g polnozrnate moke

40 g gladke bele moke

15 g pecilnega praška

15 g rjavega sladkorja

2 jajci

60 g masla (+ nekaj za pečenje)

1 večja banana

80 g čokoladnih kapljic

350 g mleka

TOOLS AND EQUIPEMENT

Oglas

večja skleda

manjša skleda

kuhinjska lopatka

teflonska ponev

PRIPRAVIMO ZMES ZA PALAČINKE

V večji skledi premešamo suhe sestavine: polnozrnato moko, gladko belo moko, pecilni prašek, rjavi sladkor in ščep soli. Maslo stopimo in pustimo da se nekoliko ohladi. V ločeni skledi premešamo jajci, zmečkano banano in mleko. Dobro premešamo, nato dodamo še stopljeno maslo in premešamo.

DODAMO ČOKOLADNE KAPLJICE

Mokre sestavine vlijemo v večjo skledo k suhim sestavinam, dodamo še čokoladne kapljice in s kuhinjsko lopatko premešamo toliko, da se sestavine povežejo. Ne mešamo predolgo. Zmes postavimo na stran za 5 minut, da se nekoliko napije.

PALAČINKE SPEČEMO

Večjo teflonsko ponev segrejemo na srednjem, zmernem ognju. Dodamo 1/2 žličke masla in počakamo da se raztopi. V ponev damo 2 - 3 žlice mase, da dobimo poljubno velike palačinke. Pečemo približno 2 minuti na eni strani, nato obrnemo in pečemo še približno 30 sekund na drugi strani, oziroma tako dolgo, da so palačinke na obeh straneh zlato - rjave barve in pečene. Postopek ponavljamo dokler niso vse palačinke pečene.

NASVET

V kolikor želimo, da so vse palačinke enako velike, si lahko pomagamo si lahko z žlico za sladoled ali v kolikor imamo merilne posodice za skodelice, uporabimo merilno skodelico za 1/4 skodelice (cups)).

POSTREŽEMO

Pečene palačinke razdelimo med štiri krožnike in jih čim prej

postrežemo. Poljubno dodamo javorjev sirup, narezano banano, kokosov čips ali drug poljuben dodatek.