



JERNEJ KITCHEN

BANANINO OVSENE PALAČINKE - BREZ SLADKORJA

Hitro, preprosto, zdravo in slastno.

ZA 8 PALAČINK
PRIPRAVA: 15 MINUT

BANANINO OVSENE PALAČINKE - BREZ SLADKORJA

180 g zrelih banan (2 manjši banani)

2 jajci

ščeč soli

1 vaniljev strok

140 g čvrstega (grškega) jogurta

180 g ovsenih kosmičev

5 g pecilnega praška

TOOLS AND EQUIPEMENT

blender ali palični mešalnik

skleda

večja ponev

ZMES

Vse sestavine damo v blender in dobro zmešamo. V kolikor nimamo blenderja lahko sestavine damo v skledo in zmešamo v paličnim mešalnikom. Mešamo tako dolgo, da dobimo gladko zmes.

NASVET

[Zmes lahko pripravimo tudi dan vnaprej in jo shranimo v hladilniku.](#)

SPEČEMO PALAČINKE

Na srednje močan ogenj pristavimo večjo ponev s pol žličke maščobe (olje ali kokosovo maslo). V ponev damo zvrhano žlico zmesi in oblikujemo v debelejšo, poljubno veliko palačinko. Naenkrat pečemo približno 4 palačinke, odvisno od velikosti ponve in velikosti palačink. Vsako pečemo 3 - 4 minute na eni strani (oziroma dokler se ne pojavijo mehurčki na vrhu nepečene palačinke), nato obrnemo in pečemo še 3 - 4 minute.

POSTREŽEMO

Palačinke razdelimo na krožnike in postrežemo s sezonskim sadjem, kokosovimi lističi, jogurtom, javorjevim sirupom (ali medom) (izpustite v kolikor se izogibate sladkorju) ali pa se poigramo z okusi in naredimo svojo kombinacijo nadeva. Dober tek.