

Recept za palačinku ili tortillu:

Sastojci (za 1 palačinku)

- 40 g Szafi Free mješavine brašna za palačinke
- 5 g Szafi Fitt eritrita (ili zaslađivača u obliku kristala/šećera koji je u skladu s djetom)
- 75 g vode

Priprema:

Zagrijte tavu za palačinke.

Odvojite potrebnu količinu vode i dodajte šećer ili zaslađivač.

Zatim dodajte 40 g mješavine brašna za palačinke.

Brzo miješajući, pjenjačom umutite do gustoće smjese za palačinke.

(Ispecite palačinku bez puštanja smjese da odstoji!)

Pecite u tavi koju ste pošpricali uljem u spreju, onako kako biste pekli klasične palačinke.

Komentar:

S vremena na vrijeme promiješajte smjesu za palačinke kako se ne bi zgusnula tijekom pečenja!

Pripazite da tava za palačinke ne bude prevruća jer se zbog toga u smjesi mogu pojaviti rupice!



Szafi Free palačinka punjena zobnim pudingom od kaka.



Szafi Free tortilla bez dodanih masti i glutena



Nutritivne vrijednosti:

Prosječna hranjiva vrijednost:	U 1 porciji (40g) mješavine brašna za palačinke
Energetska vrijednost:	129 kcal
Masti:	0,6 g
Ugljikohidrati:	25,6 g
Vlakna	4 g
Bjelančevine:	3,24 g
Sol	0,3 g

Na temelju osobnog iskustva, naša je preporuka da oni koji žele smršaviti, palačinku konzumiraju u prijedpodnevnim satima!

GI (glikemijski indeks) gotove palačinke: 23 (na temelju napisanog recepta, pripremljeno s eritritom).

Veganska tortilla bez alergena smanjene kalorijske vrijednosti možete pripremiti i u slanoj varijanti, uz prstohvat soli umjesto zaslađivača (otprilike 0,3 g!). Izvrsna veganska zamjena za tortillu, bez dodanih masti i glutena!

Palačinku preporučujem:

osobama preosjetljivima na gluten, ✓

mlijeko, ✓

jaja, ✓

soju, kukuruz, ✓

krumpir, rižu, sjemenke i brašno sjemenki ✓

✓
veganima

ZA VEĆU KOLIČINU:

Ako biste htjeli odjednom ispeći 3-4 komada, recept je sljedeći:

100 g Szafi Free mješavini brašna za palačinke dodajte

- 250 g vode,
- zaslađivač/šećer/sol po želji,

