

PALACSINTÁK ÉS GOFRIK

Palacsinta kakaórostból

Ez a palacsinta tojásból, tejből és kakaórostból készül. Fedő alatt, a legalacsonyabb fokozaton sül, forgatni nem kell és nem is szabad.

Mennyiség: 3 darab palacsinta

133,3
kcal

1,3 g felszívódó szénhidrát

2,2 g Rost

10,8 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 2 db tojás (M)
- 30 ml tej
- 1 csapott evőkanál Fibriya Kakaórost

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze a tojást és a tejet egy tálban, majd add hozzá a Fibriya Kakaórostot. Kézi habverővel vagy villával keverd teljesen csomómentesre a masszát.
2. Egy serpenyőt vékonyan olajozz ki, majd melegítsd fel. Adagold bele a tésztát, tedd rá a fedőt, és süsd készre a legalacsonyabb fokozaton.
3. Ezt a kakaórostos palacsintát nem kell és nem is szabad forgatni. A fedő alatt képződő hő és gőz segít abban, hogy a teteje is szépen átsüljön.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 palacsinta
Energia	133,3 kcal	61,7 kcal
Energia	556,2 kJ	257,5 kJ
Zsír	9,1 g	4,2 g
– amelyből telített zsírsavak	2,3 g	1,1 g
Szénhidrát	1,3 g	0,6 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,5 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,3 g	0,6 g
Rost	2,2 g	1,0 g
Fehérje	10,8 g	5,0 g
Só	0,3 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)