



PALACSINTÁK ÉS GOFRIK

Kontaktgrillben sült palacsinta

Ha a melegben nincs kedved a tűzhely mellett állni, próbáld ki a palacsintát kontaktgrillben! Nem kell forgatni, gyorsan megsül, és tökéletesen kézbe fogható palacsintákat kapsz.

Mennyiség: 12 darab

110,6
kcal

2,2 g felszívódó szénhidrát

4,7 g Rost

5,9 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 6 tojás
- 40 g olívaolaj
- 60 g eritrit
- 5,5 dl tej
- 50 g Fibriya Univerzális Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Keverd össze az összes hozzávalót csomómentesre, majd hagyd kb. 10 percre pihenni, hogy a Fibriya Univerzális Rostmix megszívja magát.
2. Ezután süsd meg a palacsintákat kontaktgrillben.
3. Nem szükséges megfordítanod, pillanatok alatt elkészülnek.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 palacsinta
Energia	110,6 kcal	92,1 kcal
Energia	458,7 kJ	382,3 kJ
Zsír	7,6 g	6,3 g
– amelyből telített zsírsavak	1,8 g	1,5 g
Szénhidrát	8,2 g	6,9 g
– amelyből cukrok	2,2 g	1,9 g
– amelyből poliolok	6,0 g	5,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,2 g	1,9 g
Rost	4,7 g	3,9 g
Fehérje	5,9 g	4,9 g
Só	0,2 g	0,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)