



AMERIKAI PALACSINTA GLUTÉNMENTES ZABPEHELYBŐL

Ebből az amerikai palacsinta alapreceptből pillanatok alatt készíthetünk tápláló reggelit vagy akár gyors desszertet. A palacsinta tésztájába reszelhetünk almát, vágathunk bele vékony banánszeleteket, ezzel tehetjük igazán változatossá. Maga a palacsinta darált zabpehelyből, vagyis zabpehelylisztből készül. Zabpehelylisztet vásárolhatunk készen is, de tapasztalataim szerint gluténmentes zabpelyhet könnyebben találunk a boltok polcain. Nagyon figyeljünk arra, hogy a zab, amit használunk a palacsinta készítéséhez, garantáltan gluténmentes legyen. Az Auchan áruházaiiban többféle gluténmentes zabpehely közül válogathatunk az egészséges sziget részlegen. Aki a glutén mellett tejmentes diétát is tart, nyugodtan készítse tejmentes margarinnal és növényi tejjel a palacsintát.

HOZZÁVALÓK

100 g gluténmentes
zabpehely /
zabpehelyliszt

1 db „M”-es méretű
tojás
30 g vaj / margarin
3 g gluténmentes
sütőpor

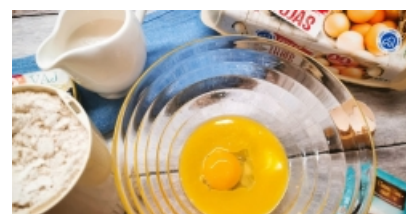
7 g vaníliás cukor
120 g tej / növényi
tejtál
ízlés szerint
juharszirup

darált mandula
szamócalekvár
ALLERGÉNEK
zab, tojás, mandula

- 1 A zabpelyhet kávédarálóval vagy késes aprító segítségével daráljuk lisztállagúra.



- 2 A megolvasztott vajat lazán verjük fel a tojással.



- 3 Minden hozzávalót mérjük a tojásos, vajos keverékhez, és keverjük simára.



4

A palacsintasütőt forrósítsuk fel, töröljük át olajjal, és süssünk a tésztából apró korongokat. A palacsinta akkor jó, ha mindkét oldalát aranybarnára sütöttük.



5

Tálaljuk ízlés szerint juharsziruppal, darált mandulával és a kedvenc lekvárunkkal.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

