



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 27. 1. 2021 | Mgr. Zuzana Douchová

Pohankové palačinky plněné vanilkovým tvarohem

URL článku: magazin/recepty/Pohankove-palacinky-plnene-vanilkovym-tvarohem__s10007x19876.html

Vyzkoušejte úžasné pohankové palačinky na sladko plněné vanilkovým tvarohem a malinami. Pohanková mouka je velmi výživná díky vysokému obsahu rutinu a přirozeně bezlepková. Palačinky si můžete připravit na sladko i na sladko. Jednoduše a snadno.



- **Pohanková mouka** je vhodná nejen pro celiaky, ale pro všechny, kdo chtějí udělat něco pro své zdraví.
- Pohanka je velmi nutričně hodnotná, lehce stravitelná a má vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálů.

- Nejcennější je pro svůj **vysoký obsah rutinu**, který pozitivně působí na posílení stěn cév a pružnost krevních kapilár. Pohanka tak působí léčivě na cévy a krevní oběh, zmírňuje potíže s křečovými žilami, zvýšenou krvácivostí, praskáním žilek, žaludečními vředy či silnou menstruaci.
- Také pomáhá regulovat krevní tlak, cholesterol a hladinu cukru v krvi.

Ingredience 3 porce

pohanková mouka	150 g
polotučné mléko	240 ml
vejce 1ks	50 g
sůl	1 g
náplň	
polotučný tvaroh	250 g
javorový sirup	40 g
vanilkový extrakt	5 g
šťáva z citrónu	10 ml
řepkový olej	10 ml
maliny	125 g

Postup

1. Z mouky, mléka, vajíčka a špetky soli umícháme řidší těsto na palačinky.

2. Těsto necháme chvíli odležet.
3. Na rozpálenou pánev s rozehrátým olejem lijeme těsto a opékáme palačinky z obou stran.
4. Tvaroh smícháme se lžící citrónové šťávy, javorovým sirupem a vanilkou.
5. Hotové palačinky potřeme tvarohem, zarolujeme a posypeme malinami.
6. Můžeme ještě pokapat pro sladší chuť trochou javorového sirupu.

výživové údaje	na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím				
energetická hodnota (kcal)	kcal	407	137	1 221	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	25	8	73	-
sacharidy	g	58	19	173	-
z toho cukry	g	19	6	56	-
tuky	g	10	3,5	31	-
z toho	-	-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	2,9	1	8,7	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8	2,6	23	≥ 1,4 g/100 g
sůl	g	0,6	0,2	1,7	≤ 0,875 g/100 g

