Recepty 23. 3. 2022 | Ing. Hana Pávková Málková

Mrkvové palačinky s lučinou a polníčkem

URL článku: magazin/recepty/Mrkvove-palacinky-s-lucinou-a-polnickem__s10007x20234.html

Připravte si tradiční palačinky v trochu netradiční podobě. Do těsta přidejte mrkev, která palačinkám dodá nejen hezkou barvu, ale i zajímavější chuť.

- Pro přípravu palačinek použijte **celozrnnou mouku**, která obsahuje více vlákniny než mouka bílá. Palačinky není třeba smažit ve vrstvě oleje, ale postačí vám jen pár kapek. Nejlépe se hodí **řepkový olej**, který obsahuje prospěšné nenasycené mastné kyseliny a je poměrně tepelně stabilní.

- Náplň do palačinek můžete obměňovat, připravit si můžete tradiční špenátovou verzi nebo i rychlejší variantu v podobě čerstvého sýra a polníčku.
- Mrkvové palačinky lze určitě použít i **ve sladké verzi**, jako náplň pak zvolte ideálně tvaroh, který palačinky obohatí o bílkoviny, přidat můžete i libovolné ovoce.

Ingredience: 4 porce

polotučné mléko	450 ml
celozrnná špaldová mouka	240 g
vejce	3 ks
mrkev	140 g
řepkový olej	16 ml
Lučina linie	120 g
polníček	140 g
sůl	2 g

Postup

1. Připravíme klasické těsto na palačinky z vajec, mléka, mouky a špetky soli.
2. Na závěr do těsta vmícháme najemno nastrouhanou mrkev.

3. Palačinky opékáme na pánvi na kapce řepkového oleje.
4. Hotové palačinky potřeme lučinou, posypeme listy polníčku a zarolujeme.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	441	136	1765	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	21,6	6,7	87	-
sacharidy	g	48,7	15,1	195	-
z toho cukry	g	10,1	3,1	40	-
tuky	g	16,6	5,1	66	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	6,4	1,98	26	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	7,3	2,2	29	≥ 1,4/100 g
sůl	g	1,02	0,31	4,06	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (Pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu).

mrkvové palačinky palačinky receptura dle kritérií Vím, co jím rychlý zdravý recept slané palačinky zdravá svačina zdravá výživa zdravý recept

---

Copyright © 2024