



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 26. 6. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Ovesné palačinky naslano

URL článku: magazin/recepty/Ovesne-palacinky-naslano__s10007x20827.html

Jste milovníci spíše slaných snídaní? Pak potěšte své chuťové pohárky touto lahodnou a zdravou alternativou klasických palačinek. Tento recept prezentuje dokonalou kombinaci sytých chutí s odlehčeným složením. Jemné ovesné těsto se nádherně doplňuje s plátkem šunky a nastrohaným tvrdým sýrem. Za pár minut máte na stole gastronomický zážitek. A věřte, že linoucí se vůně ovesného těsta vytáhne z postele nejdnoho spáče.



Snídaně je důležitá z několika důvodů:

- Přispívá k lepším stravovacím návykům v průběhu celého dne, což má z dlouhodobého hlediska pozitivní vliv na naše zdraví.

- Vhodně zvolená snídane rovněž kladně ovlivňuje kognitivní funkce, jako je paměť, pozornost a koncentrace.
- V neposlední řadě může mít pozitivní dopad na naši náladu a emoční stabilitu poránu. Ne nadarmo se používá známé rčení „Snídane dělá den“, tak začněte den těmito skvělými palačinkami.

Ingredience: 2 porce

polotučné mléko	160 ml
jemné ovesné vločky	80 g
1 vejce	58 g
salátový mix (rukola, polníček, ledový salát)	120 g
sýr eidam 20 % tuku	30 g
krůtí šunka 92 % masa (3 plátky)	36 g
kypřicí prášek	1 g
řepkový olej	25 ml

Postup



1. Ovesné vločky rozmixujeme do velmi jemné konzistence podobné hladké mouce.
2. Do hluboké mísy přelijeme mléko a přidáme vejce, rozmixované ovesné vločky a kypřicí prášek. Pro lepší spojení všech ingrediencí použijeme ruční mixér. Vzniklé těsto necháme 3 minuty odpočinout.
3. Na rozeřáté pánvi s řepkovým olejem nalijeme připraveného těsto a připravíme dvě palačinky, které restujeme přibližně 1 minutu z každé

strany.

4. Teplé palačinky naplníme postrouhaným sýrem a krůtí šunkou.
5. Doplníme salátem a snídani máme připravenou.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem			kritéria Vím, co jím	
			2 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	402	152	804	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	20,6	8,1	41,1	-
sacharidy	g	31,9	12,5	63,7	-
z toho cukry	g	5,9	2,3	11,8	-
tuky	g	21,5	8,5	42,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,5	1,8	9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	3,1	1,2	6,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,18	0,46	2,36	≤ 0,875 g/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](#) (hl. jídlo).

[ovesné vločky palačinky receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [slaná snídane](#) [slané palačinky zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz