

Palacinke od heljadinog i pirincanog brašna



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Testo za palacinke:

- 1jaje
- 1 **supena kašika**fruktoze
- 1 **šolja**sojinog/pirincanog/heljadinog mleka
- 1 **šolja**heljadinog brašna
- 1 **šolja**pirincanog brašna
- 1 **supena kašika** ulja
- 1 **prstohvat**soda bikarbonate
- 1 **do 2 šolje**vode
- 1 **kesica**vanil šećera
- 1/2 **kašičice**cimet

Priprema

Izmešati 1 jaje i kašiku fruktoze.

Zatim dodati (sojino ili heljdino ili pirincano) mleko, heljdino brašno i pirincano brašno. Izmešati da postane homogena smeša.

Zatim dodati kašiku ulja, prstohvat sode bikarbonate, vanil šećer, cimet i šolju vode. Sve to izmešati. Ako je jako gusto, dodati još pola do 1 šolje vode. Takoe, pri pecenju, ukoliko se lepi za tiganj, dodati još malo ulja.

Savet

- Ukoliko je smeša jako retka, dodati malo više heljdinog brašna, jer ako se doda pirinano brašno, palainke se cepaju pri okretanju. - Po želji, može se dodati i rendana kora od polovine 1 narandže. - Umesto fruktoze i drugih zamena za mleko, može se koristiti kravlje mleko i šeer. - Recept je idealan za sve koji imaju intoleranciju na pšenicu i mlene proizvode, ukoliko se koriste gore navedeni sastojci. - Ovo je recept za 6-8 palainki.