

Ovsene integralne mini palacinke



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **45 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **6 kašika** ovsenog integralnog brašna
- **1 šolj** vode
- **1/2 kašice** sode bikarbone
- **po potrebi** semenke lana
- **nekoliko kap** maslinovog ulja
- **po potrebi** cimeta

Priprema

Pomešati brašno i vodu i umutiti mikserom da nema grudvica, dodati malo sode bikarbone smesi. Smesa treba da bude malo gušća pa po potrebi dodajte još malo vode ili brašna kako bi ste prilagodili gustinu.

Zagrejati tiganj za palacinke sa par kapi maslinovog ulja pa kada je lepo zagrejan staviti malo smese (ja sam pravila bas mini palacinke, tako da mi je bilo potrebno manje od jedne kutlance). Kada sipate smesu, posuti malo semenke lana i sacekati da se zapece, zatim okrenuti i zapeci i sa druge strane.

Za slatku varijantu umesto semenke lana posuti malo cimeta i ispeci po istom principu.

Mini palacinke sa lanom po meni super se uklapaju sa Ella sirom, kiselom pavlakom, krem sirom, urnebes salatom....

Sa cimetom se mogu poslužiti sa medom i orasima, dzemom sa fruktozom. Može se napraviti i namaz od izmiksane banane sa malo cimeta i meda, ili samo pomešati med i cimet... Varijacija je mnogo :)

Savet

Male palainke u zdravijoj varijanti, bez jaja, mleka.... a koliko e biti kalorine zavisi od izbora sa ime ete ih jesti, ja sam samo dala neke predloge sa ime ja volim da ih jedem, a vi po vašem izboru uživajte u zalogaju :) Prijatno :)