Palacinke od heljdinog i pirincanog brašna



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **20** min

Sastojci

Testo za palacinke:

- **1**jaje
- **1 supena kašika**fruktoze
- **1 šolja**sojinog/pirincanog/heljdinog mleka
- **1 šolja**heljdinog brašna
- **1 šolja**pirincanog brašna
- **1 supena kašika** ulja
- **1 prstohvat**soda bikarbone
- **1 do 2 šolje**vode
- **1 kesica**vanil šecera
- **1/2 kašicice**cimeta

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 bikarbone, vanil šecer, 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.