

Zdrave Palacinke (2)



težina: **lako**

za: **5** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Za palacinke:

- **1 merica** wheya
- **120 g** mlevenih zobnih pahuljica
- **1** banana
- **2 kašičice** praška za pecivo
- **2** jajeta
- **50 ml** bademovog mleka

Za glazuru:

- **250 g** posnog sira
- **1** banana
- **50 g** oraha
- **200 g** smrznutog voca

Priprema

Palacinke: U blenderu staviti whey protein, zobene pahuljice, jaja, bananu, prašak za pecivo i mleko. Smesa ne sme biti preretka a isto tako i pregusta. Ako je potrebno dodati još malo bademovog mleka.

Glazura: Pomešati 250g posnog sira sa pola banane. 50g oraha sa pola banane 200g smrznutog voca sa 50ml bademovog mleka.

Savet

Ove palainke mozete jesti kad kod pozelite a i pogodne su za one koje vode racuna o svojoj ishrani. Preporuljive su za cheat meal.