

Palačinke sa speltinim brašnom i kakaom



Potrebni sastojci :

- velika šolja od 3 dl speltinog brašna
- 1 čajna kašičica sode bikarbone
- 1 kašika sirovog tamnog kakaoa
- 2 jaja
- med prema ukusu (cca 2 kašike)
- 6 kašika istopljenog kokosovog ulja
- voda koliko je potrebno da se zamjesi gusta smjesa za palačinke, krenite od 1 dl, pa polako dadajte ostatak

Još potrebno: grčki jogurt, med, vanila ekstrakt, voće (maline, ribizle)

Izrada:

Pomiješati suhe sastojke u jednoj činiji, a odvojeno mokre i sjediniti. Smjesu ostaviti u frižider na 20 min. Za pečenje palačinki koristim metalne obruče (prsten kalupiče) koje samo lagano kistom premažem kokosovim uljem i pečem po 3 odjednom. Kad se zapeku sa jedne strane uklonim obruč i okrenem...tako su sve približne veličine. Pečem ih na malo kokosovog ulja.

Uz njih pripremiti grčki jogurt sa malo meda i vanila ekstrakta. A voćni preliv od malina i ribizli pripremiti tako što viljuškom izgnječim voće i zagrijavam u šerpici. Malo speltinog brašna pomiješam sa vodom i zakuham voćni fil. Kad se preliv prohladi, zasladim medom.

Prijatno!