

# Proteinske palačinke



## Priprema:

### Voćni preliv:

Prvo pripremiti voćni preliv (možete ga pripremiti i nekoliko dana ranije i čuvati u frižideru)... U odgovarajućoj šerpici zagrijavati 50 ml vode i maline. Omekšale maline usitniti viljuškom. Gustin pomiješati sa malo vode u smjesu bez grudvica. Po želji voće možete procijediti kako prije dodavanje gustina. Dodati gustin u zakuhalo voće i miješati dok se smjesa blago ne zgusne. Smaknuti sa šporeta pa nakon 10 minuta hlađenja dodati med i promiješati, a zatim preliv ostaviti da se potpuno ohladi.

### Palačinke:

U odgovarajućoj posudi pomiješati Dr. Oetker High Protein mješavinu za palačinke i 3.5 dl mlijeka. Dodati i aromu vanilije i promiješati žicom dok ne dobijete glatku smjesu.

Tavu premazati sa malo ulja i zagrijati prvo na jačoj temperturi a zatim temperaturu smanjiti na srednju vrijednost i peći male palačinke (cca po 1.5 min sa svake strane – voditi računa da ne izgore). Od ove količine dobićete oko 10 palačinki.

## Potrebni sastojci:

### Palačinke:

- 1 pakovanje Dr. Oetker High Protein mješavine za palačinke
- 3.5 dl mlijeka
- 2 kašike Dr. Oetker Vanilla arome

### Nadjev:

- 200 g grčkog jogurta
- 2 kašike meda

### Voćni preliv:

- 50 ml vode
- 150 g malina
- 7 g Dr. Oetker Original gustina
- 2 kašike meda

### Nadjev:

Grčki jogurt pomiješati sa medom u glatku masu.

Palačinke filovati prvo nadjevom sa grčkim jogurtom, a zatim i voćnim prelivom. Poslužiti uz dodatno crveno voće i svježu mentu.

Prijatno!