

Szétválasztós palacsinta recept Gabitól

SZÉNHIDRÁT NAPRA

Hozzávalók:

- rizstej
- tönkölyliszt
- kókusztejszó – mondjuk két kanál
- szójababliszt – mondjuk két kanál
- egy kiskanál só – mi kősót használunk
- pici cukor - xilit, nádcukor, ezt már tudjátok :)
- hidegen sajtolt szőlőmagolaj – erről majd fogok írni egy egész hosszút, mert annyira jó!

Elkészítés:

A fenti alapanyagokkal kapcsolatban úgy járunk el, mint egy hagyományos palacsintareceptnél. Nehéz dolgom van, ha pontosan meg szeretném adni a tej és a liszt arányát, mert hát attól függ, hogy hányan vagytok, hány palacsintát szeretnétek sütni. Őszintén megmondom, a rendes, hagyományos palacsinta sütésénél sem tudnám megmondani, hogy pontosan mennyi a liszt, meg a folyadék... Azt szoktam ilyenkor mondani, „érzéssel”. A lényeg, hogy egy jól kanalazható, kellőképpen, de nem túlságosan sűrű masszát kapjatok. Mielőtt kisütnétek, hagyjátok picit állni! Ja és bolondíthatjátok facsart narancslével vagy reszelt almával, csak vigyázat, mert akkor ragadóssá válik, tehát csak csínján bánjatok vele!

Jó étvágyat!

