

Keto palačinky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

- Vejce 6 ks
- Krémový sýr 115 g
- Rozpuštěné máslo 85 g
- Mandlová mouka 0.75 hrnek
- Ovesná vláknina 0.75 g
- Prášek do pečiva 2 lžička
- Kůra z 1/2 citronu 1 ks
- Sůl 1 špetka
- Borůvky 85 g

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Postup:

V misce smíchejte vejce, rozpuštěné máslo a krémový sýr. Následně opatrně zašlehejte mandlovou

mouku, ovesnou vlákninu, prášek do pečiva, citronovou kůru a špetku soli. Poté nechejte celou směs několik minut odpočívat.

Na pánvi rozpustíte trochu másla a začnete na něm smažit menší palačinky. Jakmile bude dno každé z nich dostatečně pevné, na každou nasypejte trochu borůvek. Během servírování palačinky ozdobte šlehačkou a máslem.

Keto dieta je známá kvůli naprostému vyškrtnutí cukru. Někdy nás ale začne honit mlsná, takže nemusí být snadné náhlému pokušení odolat. Proto vám přinášíme recept na keto palačinky, které jsou [vhodné pro proteinové diety](#).

[Zdravý jídelníček](#) by neměl být o tom, že si musíte něco odpírat. Aby vás zdravý životní styl bavil, měl by v něm být prostor i pro nějaké to potěšení. Proto budeme rádi, když vyzkoušíte tento recept na proteinové palačinky.