

Tvarohové palačinky (bezlaktózová varianta)

Palačinky nemusí být jen sladká snídaně nebo dezert. Díky tvarohu v těstě jsou krásně vláčné, obsahují i pěknou porci bílkovin a skvěle fungují jako svačina do krabičky. Těsto si navíc můžu připravit už večer a ráno jen palačinky upéct. A pak už zbývá jediné – sladké nebo slané?

#neobyčejnesvaciny

Počet kusů | cca 9 menších palačinek

Doba přípravy | 20 minut + případné odležení těsta

Použitá nádobí | pánve o průměru 20 cm

Recept je vegetariánský a bez laktózy při použití bezlaktózových výrobků

INGREDIENCE

Základ

- 250 g polotučného bezlaktózového tvarohu @albert
- 250 g bezlaktózového mléka @albert
- 3 vejce
- špetka soli
- 100 g hladké (špaldové) mouky
- *trochu oleje na opékání*

Na sladkou verzi

- 1 lžice moučkového cukru
- mletá vanilka, mletá skořice nebo čerstvě nastrohaná tonka fazole podle chuti

K naplnění

- bezlaktózové žervé
- oblíbená marmeláda

Na slanou verzi

- ½ lžičky mleté sladké papriky

K naplnění

- bezlaktózové žervé
- plátky bezlaktózového sýra

POSTUP

1. Tvaroh prošlehám s mlékem, vejci a špetkou soli. Přisypu mouku a metličkou vymíchám hladké řídké těsto. Podle preference připravím sladkou (přidám moučkový cukr a vanilku, tonku nebo skořici) nebo slanou verzi (přidám mletou papriku). Nechám ho odpočinout alespoň 30 minut, ideální je ale přes noc v lednici.
2. Na pánvi rozežreju olej, vytřu papírovou utěrkou a postupně na ní opeču z obou stran přibližně 9 menších palačinek. Kvůli tvarohu jsou o něco jemnější než klasické palačinky, proto je obracím až ve chvíli, kdy je spodní strana dobře zatažená.
3. Naplním je. Sladkou variantu namažu žervé a marmeládou. Slanou namažu žervé a přidám sýr.

TIP | Pokud palačinky chystám do krabičky, nechám je před naplněním úplně vychladnout. Zeleninu a ovoce spíš dávám vedle palačinek než přímo dovnitř.