

Palačinka s citronovo-mátovým sirupem



20. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Chcete nakopnout imunitní systém? Zkuste palačinku s citronovo-mátovým sirupem. Citrusy jsou významným zdrojem vitamínu C. Ten má prospěšný vliv na mediátory imunitního systému – například zvyšuje produkci interferonu při virových infekcích. Inulin obsažený v čekankovém sirupu podporuje správné trávení a zlepšuje imunitu. Máta je vhodná při výskytu trávicích obtíží a také se hodí při nachlazení pro povzbudí dýchání.

Co potřebujete:

- [Prodietix palačinka](#)
- Čekankový sirup – 1 čajová lžička v první fázi, 2 čajové lžičky od druhé fáze
- Citronová kůra – dle chuti 1-2 čajové lžičky
- Šťáva z ½ citronu
- Máta

Jak na to:

1. Nejdříve si připravíme sirup.

2. Do misky vložíme čekankový sirup, citronovou kůru a citronovou šťávu. Přidáme nadrobno nasekanou mátu. Směs můžeme rozmixovat ponorným mixérem.

3. Obsah sáčku palačinky vsypeme do 50 ml studené vody. Protřepáme v shakeru nebo v misce promícháme metličkou, aby se prášek s vodou spojil. Necháme 1 minutu odstát. Odstátou směs vlijeme do

pánve s nepřilnavým dnem a opékáme z po dobu cca 2-3 minut na středním ohni. V polovině času palačinku obrátíme.

4. Na talíři přelijeme palačinku sirupem a můžeme podávat.

5. Dobrou chuť.