Palačinka s tvarohem a ovocem

21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Je libo dezert? Co takhle lahodná palačinka s borůvkami a tvarohem?

Co potřebujete (2 porce):

- *Prodietix palačinka*
- *100 g nízkotučného tvarohu*
- *100 g borůvek (případně jahod nebo malin)*
- *čekankový sirup*

Jak na to:

1. Směs na palačinku smícháme s 100 ml studené vody, rozmícháme v shakeru a necháme minutu odstát. Směs vlijeme na pánem s nepřilnavým povrchem a opékáme z každé strany 2-3 minuty. V misce smícháme tvaroh, čekankový sirup a borůvky. Hotovou palačinku poté naplníme připravenou směsí.

2. V tomto receptu kombinujeme normální a proteinové jídlo Prodietix. Bližší informace najdete v návodu k Prodietix dietě v sekci "Kombinace normálního a proteinového jídla".

3. Dobrou chuť!