

Palačinky bez lepku a kaseinu

SUROVINY:

- 1 hrnek bezlepkové mouky (můžete použít rýžovou mouku, mandlovou mouku nebo směs rýžové a quinoa mouky)
- 1 lžice prášku do pečiva (ujistěte se, že neobsahuje kukuřici, nebo použijte směs jedlé sody a vinného kamene)
- 1 lžice cukru (alternativně kokosový cukr nebo datlový sirup)
- 1 hrnek mandlového nebo kokosového mléka (místo sójového mléka)
- 1 vejce (nebo namočené lněné semínko pro variantu bez vajec)
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu

POSTUP:

1. V míse smíchejte bezlepkovou mouku, prášek do pečiva a cukr.
2. Přidejte mandlové nebo kokosové mléko, vejce a vanilkový extrakt a důkladně promíchejte, dokud směs nebude hladká.
3. Na pánvi s nepřilnavým povrchem ohřejte trochu oleje a nalijte těsto, aby vznikly lívanečky. Smažte je z obou stran dozlatova.
4. Podávejte s čerstvým ovocem a případně pokapejte datlovým sirupem podle chuti.