



Ingredience

- NIKAL 100% rostlinný tuk
- 30 g másla
- 75 g mouky
- 1 špetka soli
- 30 g mletých mandlí
- 130 ml polotučného mléka
- 2 vejce velikosti M
- 1 lžička nastrohané BIO citronové kůry
- 300 g rozmražených malin
- 2 lžičce cukru
- 1 lžičce potravinového škrobu
- 100 g čerstvých malin
- 120 ml vanilkové omáčky
- 100 ml jogurtu, 1,5% tuk
- 40 g pečených mandlových lupínků

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Citronové palačinky s ovocem a mandlemi



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 35 minut.

Příprava:

30 g másla rozpustíme při nízké teplotě. 75 g mouky, špetku soli a 30g mletých mandlí a zamícháme v míse. Přidáme máslo, 130 ml mléka, lžičci medu, dvě vejce a citronovou kůrou. Vše vymícháme dohladka.

300 g rozmražených malin necháme okapat na sítu do hrnce. Šťávu z malin přivedeme za stálého míchání k varu a přidáme dvě lžičce cukru. Smícháme lžičci škrobu se dvěma lžičkami vody a přidáme do vařící malinové šťávy. Výslednou hmotu sundáme z plotny a přidáme okapané maliny.

V pánvi rozežhřejeme lžičci NIKAL 100% rostlinného tuku a usmažíme z těsta tenké palačinky.

120 ml vanilkové omáčky smícháme se 100 ml jogurtu.

Palačinky připravíme na talíře, naplníme malinovým sugem a zarolujeme. Přelijeme omáčkou, posypeme čerstvými malinami a mandlovými lupínky.

Vše můžeme ozdobit čokoládou.

Tip: Místo malin můžete použít i jiné ovoce (např. jahody).

Nutriční hodnoty na jednu porci: 28 g tuk • 32,5 g sacharidy • 13,6 g bílkoviny
10,2 g vlákniny • Energetická hodnota 445 kcal