Ден 19: Бананови палачинки

Новини | Общество | на 19.12.2023 12:25 | от Константина Василева-Славейкова

Защо говорим за това?

Тази лесна и вкусна рецепта е не само начин да се погрижиш за своята закуска, но и красива изненада, която може да приготвиш за любимите ти хора.



Палачинките са всеобща любима закуска. Днес ти предлагаме банан вариант за лесно готвене без брашно! Банановите палачинки са доста хранителни: една на човек е напълно достатъчно количество за вкусна и полезна закуска. Можеш да изненадаш мама и тате, като направиш и за тях: само умножи нужните продукти по броя хора, за които готвиш.



Какво е необходимо?

Продукти (за една голяма палачинка на човек):
1 яйце
1 добре узрял банан
1 ч.л. масло

Възможни добавки и глазура по избор: гъсто кисело мляко (най-добре става с цедено кисело мляко), сезонни плодове, канела или какао, мед/кленов сироп

Как да направим палачинките?

Рецептата става най-добре с узрели (дори презрели) и меки банани. Вземи средно голяма купа и намачкай вътре един банан. Най-добре става с най-обикновена вилица. Колкото по-узрял е бананът, толкова по-лесно ще е да се получи меко пюре. Дори да не е напълно гладко, това не е проблем: този вид палачинки по принцип са доста дебели. И изчезват твърде бързо, за да се забележи.



Добави едно яйце към намачкания банан и разбъркай сместа. Брашно и захар не са нужни. Разтопи маслото в добре загрят тиган и изсипи сместа отгоре. Докато се пече долната страна, може да поръсиш горната с какао или канела! След около 2 минути обърни палачинката и запечи до златист цвят. Това е! Най-лесната рецепта за палачинки на света.

Развихри въображението си!

Основата на палачинките е лесна. По-забавната част е глазурата. Сладкият банан се балансира най-добре със свежо кисело мляко и плодове. Експериментирай с вкусове. Отгоре може да поръсиш и тиквени семки или други ядки. Ако ползваш голям тиган, докато се пече палачинката, отстрани можеш да запечеш резенчета банан с кленов сироп или мед! Ако ги приготвяш за някой друг от семейството и вкъщи имате мента/джоджен, може да добавиш едно стръкче отгоре за разкош като на снимката.



Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
/book/3577-bananovi-palachinki

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени