

Három hozzávalós

# fehérjepalacsinta

---



## 4 PALACSINTÁHOZ ELEGENDŐ

### Hozzávalók:

- Egy adag (32 g) dōTERRA™ Vaniliás növényi fehérje (vagy akár több, ha sűrűbb tésztát szeretne kapni)
- 1 érett banán
- 2 tojás
- Olaj vagy vaj

### Elkészítés:

- 1 Hevitsen fel egy serpenyőt közepesen alacsony hőfokon, és alaposan kenje be olajjal vagy vajjal.
- 2 Egy tálban keverjen össze minden hozzávalót, amíg sima állagot nem kap.
- 3 A palacsintatésztának sűrűnek, de jól önthetőnek kell lennie. Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá egy kevés vizet. Ha túl hig, adjon hozzá még egy kevés fehérjeport.
- 4 Kanalazzon annyi tésztát a serpenyőbe, hogy tetszőleges méretű palacsintát kapjon.
- 5 Süsse addig, amíg aranybarna színű nem lesz, majd fordítsa meg, és süsse készre a másik oldalát is. Már fogyaszthatja is!

*Tipp: Adjon egy csipetnyi fahéjat vagy egy belemártott fogpiszkálónyi Fahéj esszenciális olajat is a tésztához a még különlegesebb izhatásért.*