

# Palačinky z pudinkového prášku



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

**381** kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **31 g** bílkovin

**Autor:** Ivet

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/palacinky-z-pudinkoveho-prasku>

## Příprava

Všechny suroviny pořádně smícháme a smažíme na kapce oleje do zlatova.

### ▣ Tip k receptu

Palačinky ozdobte ovocem či jinými surovinami dle vaší chuti.

## Ingredience

- 2 vejce
- 80 g tvarohu
- 130 ml kefíru
- 10 g psyllia
- 20 g pudinkové prášku
- sladidlo
- 40 g proteinu (lze nahradit moukou)

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Děti do 5 let, Chudý student, Labužník, Dezert, Moučník

