



ЗЕМЯТА НА  
ТРАКИТЕ



## ПАЛАЧИНКИ С ЛИМЕЦ

Тези малки палачинки са чудесен избор за здравословна и бърза закуска. Приготвят се лесно, засищат и са любими на малки и големи! Те са леко пухкави и с балансиран вкус, който позволява разнообразие от сладки или солени допълнения. Отлична алтернатива са и на стандартните палачинки – без излишни съставки, но с много ползи.

### Необходими продукти

- 250 г кисело мляко
- 140 г пълнозърнесто брашно от лимец (или пълнозърнесто брашно от овес)
- 30 г масло (на стайна температура)
- ½ ч.л. сол
- ½ ч.л. сода
- 3 яйца



### Начин на приготвяне

Разбийте яйцата в купа с помощта на бъркалка.

Смесете киселото мляко със содата и солта и разбъркайте добре. След това добавете сместа към вече разбитите яйца и отново разбъркайте.

Добавете брашното, като продължавате да бъркате до получаването на хомогенна смес.

След това добавете омекналото масло към сместа и разбъркайте.

Загрейте тиган с незалепващо покритие. С помощта на лъжица изсипвайте в тигана количество от сместа според вашите предпочитания за големина на палачинките. Обръщайте палачинките, след като се появят мехурчета на повърхността. За палачинки с дебелина около 0,5 см са необходими 1-2 минути за изпичане.

Сервирайте със сладко по избор, мед, шоколад, плодове или добавка по Ваш вкус.

Добър апетит!

Съвет: Не разбивайте сместа с миксер или пасатор. Това може да направи палачинките жилави и твърди. Ръчното разбъркване с телена бъркалка добавя повече въздух в сместа и палачинките стават по-леки и по-пухкави.