ЗАКУСКА

Бананови палачинки с лимец



Пухкави бананови палачинки с брашно от лимец: меки, естествено сладки и лесни за приготвяне. Подходящи за деца над 10 месеца.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 10 мин **Общо:** 20 мин **Порции:** 4
Възраст: От 10 месеца **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1 зрял банан (смачкан)
- 1 яйце
- 3 с.л. брашно от лимец
- 50 мл. мляко (или вода)
- ½ ч.л. бакпулвер
- 1 ч.л. кокосово масло (за печене)

Начин на приготвяне

1. Подготовка на тестото: Смачкайте банана добре с вилица в купа. Добавете яйцето и разбъркайте до еднородна смес.
2. Добавяне на сухите съставки: Прибавете брашното от лимец и бакпулвера. Разбъркайте и добавете млякото постепенно, докато получите гладко, леко гъсто тесто.
3. Печене: Загрейте тиган с малко кокосово масло на среден огън. Изливайте по една супена лъжица тесто и печете 2-3 минути от всяка страна, докато палачинките станат златисти и леко пухкави.
4. Охлаждане и сервиране: Поднесете топли, самостоятелно или с малко кисело мляко и пресни плодове отгоре. Малките обичат да ги хващат с ръце и да хапват на парченца.
5. По желание: Добавете лъжичка смляно ленено семе или малко настъргана ябълка в тестото за допълнителни фибри.

Съхранение

- Съхранявайте банановите палачинки в хладилник в плътно затворена кутия до 2 дни. Преди сервиране затоплете на сух тиган на среден огън или за няколко секунди в микровълнова печка.
- Не оставяйте палачинките при стайна температура повече от 1-2 часа, особено ако съдържат мляко и яйце.

Замразяване

- Подредете охладените палачинки в торба за фризер с напълно изпуснат въздух. Замразете до 1 месец и затоплете директно на тиган или в микровълнова.

Съвети

- Има нещо прекрасно в сутрин, която започва с топли палачинки и усмивки. Тези бананови палачинки с лимец са толкова лесни, че можете да ги приготвите дори в най-забързаните дни - и винаги ще бъдат посрещнати с ентусиазъм.
