

Palacinka s citrónovo-mäťovým sirupom



20. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Chcete nakopnúť imunitný systém? Skúste palacinku s citrónovo-mäťovým sirupom. Citrusy sú významným zdrojom vitamínu C. Ten má prospešný vplyv na mediátorov imunitného systému - napríklad zvyšuje produkciu interferónu pri vírusových infekciách. Inulín obsiahnutý v Čakankový sirupe podporuje správne trávenie a zlepšuje imunitu. Mäta je vhodná pri výskyte tráviacich ťažkostí a tiež sa hodí pri nachladnutí a kde pomáha pri dýchaní.

Čo potrebujete:

- [Prodietix palacinka](#)
- Čakankový sirup - 1 čajová lyžička v prvej fáze, 2 čajové lyžičky od druhej fázy
- Citronová kôra - podľa chuti 1-2 čajové lyžičky
- Šťava z ½ citrónu
- Mäta

Ako na to:

1. Najskôr si pripravíme sirup.

2. Do misky vložíme čakankový sirup, citrónovú kôru a citrónovú šťavu. Pridáme nadrobno nasekanú mäta. Zmes môžeme rozmixovať ponorným mixérom.

3. Obsah vrečka palacinky vysypeme do 50 ml studenej vody. Pretrepeme v shakery alebo v miske premiešame metličkou, aby sa prášok s vodou spojil. Necháme 1 minútu odstáť. Odstátou zmes vlejeme do

panvice s nepriľnavým dnom a opekáme po dobu cca 2 - 3 minút na strednom ohni. V polovici času palacinku obrátíme.

4. Na tanieri prelejeme palacinku sirupom a môžeme podávať.