

# Palacinka s tvarohom a ovocím



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

Chcete dezert? Čo tak palacinka s čučoriedkami a tvarohom?

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 balenie [Prodietix palacinka](#)
- 100 g nízkoúčného tvarohu
- 100 g čučoriedok (prípadne jahôd alebo malín)
- čakankový sirup

## Ako na to:

**1.** Zmes na palacinku zmiešame s 50 g studenej vody, rozmiešame v shakeri a necháme minútu odstáť. Zmes vlejeme na panvicu s nepriľnavým povrchom a opekáme z každej strany 2 - 3 minúty. V miske zmiešame tvaroh, čakankový sirup a čučoriedky. Hotovú palacinku potom naplníme pripravenou zmesou.

**2.** V tomto recepte kombinujeme normálne a proteínové jedlo Prodietix. Bližšie informácie nájdete v návode pre Prodietix diétu v sekcii "Kombinácia normálneho a proteínového jedla".