



PAPAPALA- ČINKE S SKUTO IN SADJEM

Sestavine:

- pirina moka
- nehomogenizirano mleko
- jajca
- maslo
- skuta
- jabolka
- nerafinirani rjavi /med/
javorjev sirup
- cimet
- sok limone
- sezonsko sadje
- začimbe

Kadar želimo bolj zdravo testo za palačinke, lahko nadomestimo belo moko s pirino ali polnozrnat, nehomogenizirano mleko z vodo, za zgostitev pa lahko uporabimo tudi nežne ovse-
ne kosmiče. Tokrat vam predlagamo testo iz **pirine moke, mleka in jajc**. Dodamo ščeplj soli, izognemo pa se mletemu sladkorju, saj je rafiniran beli sladkor za otroke kot eksploziv – prav takšno namreč postane njihovo vedenje že nekaj minut po zaužitju.

Za nadev uporabimo **polnomastno pasirano skuto** (posneto skuto samo, če pazimo na težo otrok), ki ji dodamo cimet, sok limone in naribano jabolko. Sladimo lahko z nerafiniranim rjavim sladkorjem, medom ali nerafiniranim javorjevim sirupom. Pri doziranju bodimo zmerni. Dodamo sezonsko sadje in okrasimo s pisanimi mrvicami.

Palačinke spečemo na maslu. Naša skrivnost: maslo, ki smo ga prej stopili, dodamo kar v testo za palačinke, da nam maščobe ni treba dodajati v ponev ob vsaki palačinki. Pri tem naj bo testo sobne temperature (ne iz hladilnika).

JEJMO BOLJE

SAVA HOTELS & RESORTS



Spremembe uvajajmo postopoma

Če se v vaši družini na nove prehranjevalne vzorce šele navajate, storite to postopoma. Če boste nadev osladili le nekoliko manj, kot običajno, bo sprememba manj opazna. Nekajkrat naredite tako, naslednjič stopnjo sladkosti še malo zmanjšajte in naslednjič še malo. Tako se boste izognili morebitnemu uporju mulcev. Veliko boste naredili že s tem, ko boste namesto belega sladkorja za uporabili druge nerafinirane alternative.

**PAPAPALA-
ČINKE S
SKUTO IN
SADJEM**