



Hozzávalók:

2 nagy (L-es) tojás, 3 evőkanál zsíros kókusztej, fél banán (összetörve kb. 2 evőkanálnyi), 1 mokkáskanál almaecet, 1 mokkáskanál vaníliakivonat, 1,5 evőkanál kókuszliszt, 1-1 mokkáskanál őrölt fahéj és szódbikarbóna, csipetnyi só

a sütéshez:

ghí (tisztított vaj) vagy kókuszszír

1. A tojásokat a kókusztejjel, az összetört banánnal, az ecettel és a vaníliakivonattal teljesen simára keverjük. Egy másik tálban összeforgatjuk a kókuszlisztet, fahéjat, szódbikarbónát és sót. Csak közvetlenül sütés előtt keverjük össze az előzőekkel, mert a kókuszlisztől hamar bedagad.

2. Kb. fél evőkanálnyi ghí-t egy vasserpenyőben, közepes lángon megforrósítunk. A tésztából 1 púpozott evőkanálnyit rákanalazunk, kerekre, kb. 8 centisre ellapítjuk. 1,5-2 percig sütjük, majd megfordítjuk, és a másik oldalát is aranybarnásra sütjük, erre elég 0,5-1 perc. Így sütjük meg a többi palacsintát is.

5 darab

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 130 kcal