

# ČOKOLADNE PALAČINKE

Če imamo za kosilo fižolovo juho, jo najpogosteje kombiniramo s palačinkami. Te lahko namažemo z marmelado, z javorjevim sirupom ali še boljše s čokoladnim namazom. Da pa bi bile palačinke bolj zdrave, predlagamo recept, v katerem ne potrebujemo jajc in kravjega mleka. Živalske sestavine so namreč tiste, ki naj bi se jih v čim večji meri izogibali, saj jih strokovnjaki za zdravo prehrano odsvetujejo (glejte npr. najnovejšo knjigo dr. Neal D. Barnarda [Ukrotite svoje hormone, Nova znanstvena dognanja o hrani, hormonih in zdravju, Založba Planet, 2020](#), in še mnoge druge).

## Potrebujemo:

- 2,5 dl sojinega mleka
- 25 dag pirine moke
- pol žličke sode bikarbone ali pecilnega praška
- žlica sladkorja ali javorjevega sirupa
- ščepec kurkume ali cimeta (po želji)
- kokosovo maščobo ali olje
- čokoladni namaz
- banana (po želji)



## Postopek:

V posodo damo sojin napitek, moko, pol žličke sode bikarbone, ščepec kurkume ali cimeta in sladkor ali javorjev sirup. Vse skupaj z metlico vmešamo, da nastane ravno prav gosta tekoča masa. Če je preredka, dodamo še malo moke, če pa je pregosta, jo malo razredčimo z rastlinskim mlekom.



V ponev damo malo maščobe in pol zajemalke mase za palačinke. Ko se palačinka zapeče na eni strani, jo s ploščato kuhalnico obrnemo in na hitro zapečemo še na drugi strani.



Polovico palačinke namažemo s čokoladnim namazom in jo prepognemo na štiri dele ali zvijemo v rolco. Za namaz lahko uporabimo marmelado, javorjev sirup ali še bolje čokoladni namaz. Za posebne sladokusce pa predlagam, da pripravijo čokoladni namaz tako, da zmečkajo banano, jo dobro vmešajo v čokoladni namaz in s to čokoladno mešanico namažejo palačinke. Lahko pa čokoladni namaz naredimo tudi sami tako, da v mešalnik damo nekaj oreščkov ali orehov, banano, žličko kakava in malo vode.



Palačinke lahko zlagamo na krožnik tudi kot torto tako, da vsako plast posebej v celoti premažemo s čokoladnim namazom, na koncu pa jo razrežemo na poljubno število kosov.

Dober tek!

Recept: Vilma Vrtačnik Merčun