



delimano®

Здрави Ѓалачинки

Дали сте подготвени да го подготвите
вашето омилено слатко задоволство на
еден поинаков и неверојатно
здрав начин?



Содржина

Вовед.....	1
Американски или европски палачинки	2
Американски палачинки	4
Протеински палачинки со боровинки	5
Интегрални палачинки со овесни снегулки	6
Палачинки со мед и ленено семе	7
Палачинки со вкус на пита од јаболка и овесни снегулки	8
Палачинки со банана	9
Палачинки со боровинки и јаболков сос	10
Палачинки со кефир и путер од кикирики.....	11
Палачинки со младо сирење и овесни снегулки.....	12
Палачинки со спанаќ и кремаст сос од банана	13
Палачинки со морков и зачини.....	14
Делиција тава за палачинки 25 см	15
Рецепти за европски палачинки.....	16
Рецепт за смеса за палачинки	17
Палачинки со карамел сос.....	18
Фил од чоколадо, путер од кикирики и банана.....	19
Вегански палачинки со домати и печурки.....	20
Палачинки со зеленчук.....	21



Вовег

Кој не сака палачинки?

Неверојатно меки, совршено слајки и вкусни...палачинките се совршено уживање.

Но за жал, палачинките не се баш здрава храна, па ако сакате да ги намалите килограмите палачинките не се најдобар избор.



За среќа, сите палачинки не се исти. Вашата баба сигурно ги правела со бело брашно, полномасно млеко и многу шеќер, но работите се сменија: палачинките повеќе не се бомби полни со јаглехидрати кои му штетат на вашиот стомак. Сега можете да ги правите вашите палачинки со вкусни протеини кои се добри за вашето здравје, како и за вашата линија.

Грчки јогурт, брашно од овес, протеини во прав, младо сирење, ленено семе, јаболка - ова се само дел од состојките кои може да ги најдете во здравата верзија на палачинките. Тие ги заменуваат основните состојки полни со масти и со нив вашиот омилен десерт ќе содржи поголем број на хранливи состојки.

Со мали и едноставни промени вашите палачинки ќе имаат помалку калории, и не само тоа - тие исто така ќе му дадат на вашето тело голема количина на протеини, растителни влакна и други хранливи состојки. Ќе ви помогнат да го зајакнете имунитетот, ќе ви дадат енергија, ќе го регулираат нивото на шеќер во крвта и ќе ги задоволат вашите потреби. Ќе ви помогнат да започнете нов посрекен и поздрав начин на живот.



Дали сѐ ќе љубовни да започнете со промени во вашиот живот... залак љо залак?

Американски или европски палачинки?

Ако сте љубител на палачинки, тогаш сигурно следново прашање ви паднало на ум - дали да јадете американски или европски палачинки? Американските палачинки се подебели и помали, додека европските се поголеми и потенки. Двата вида на палачинки имаат свои предности и маани. И едните и другите можат да бидат добри и лоши за вашето здравје, а тоа зависи од состојките кои ќе ги користите.

Најголемата разлика помеѓу смесата за американските и европските палачинки е количината на течност која се додава во смесата. За американските ќе ви треба многу погуста смеса со помалку течност, додека за европските палачинки ќе ви треба поретка смеса, па затоа ќе треба да додадете повеќе вода или млеко. Но, разликата не е само во млекото или водата: смесата за американските палачинки најчесто содржи само едно јајце, додека смесата за европските палачинки најчесто содржи три јајца.

И за крај, зошто американските палачинки се подебели и меки, а европските толку тенки? Разликата е во тоа што во смесата за американските палачинки се додава прашок за пециво или сода бикарбона. Затоа американските палачинки нараснуваат и се неверојатно меки.



Двата типа на палачинки треба да се превртат еднаш за време на готвењето - дури и најтенките палачинки треба да се испржат подеднакво од двете страни. Ако сакате да ги докажете вашите кулинарски способности тогаш европските палачинки се вистинскиот избор: можете да ги свртите во воздух, додека за американските ќе ви треба шпатула. Тие едноставно се претешки за да може да ги превртите во воздух, и не само тоа, доколку ги фрлите во воздух тие силно ќе се удрат во тавчето и повеќе нема да бидат толку меки и нараснати.

За да направите европски палачинки ќе ви треба трпение, правилото е дека треба да почекате барем 30 минути за смесата да се одмори пред да започнете да ги правите. Со американските палачинки правилото е сосема различно: колку побрзо започнете со правење на палачинките толку подобро.

Сè уште се двоумите? Тогаш сè зависи од тоа колку сте трпеливи и вешти во кујната. Американските палачинки ќе ги направите полесно, бидејќи нема да се грижите дали ќе се распарчат, а и не заборуваат брзо. Исто така во смесата може да ставите состојки по ваш избор. Од друга страна пак, европските палачинки се многу елегантни, иако бараат повеќе труд - но бидејќи повторувањето е мајка на знаењето, веруваме дека ќе успеете.



Рецейї за американски їалачинки



Проџеински ѓалачинки со боровинки



6-7 ѓалачинки

Здравата храна може да биде вкусна! Започнете го денот со овој појадок кој изобиљува со протеини и влакна. Ова е исто така одличен оброк за после вежбање!

Изматете ги белките, јогуртот и екстрактот од ванила. Во посебен сад измешајте ги сувите состојки (овесното брашно, какаото во прав и содата) и потоа додадете ги во течните состојки. Додадете ги боровинките, тргнете ја смесата настрана и почекајте 5 минути.

Премачкајте ја Делимано тавата за палачинки со кокосово масло или друго масло по ваш избор и загрејте ја на средна температура. Ставете 1/4 шолја од смесата во тавата и пржете ја палачинката неколку минути, додека на страничните делови од палачинката не се појават меурчиња. Превртете ја палачинката и пржете ја уште 90 секунди или додека долниот дел не добие златно-кафеава боја.

Сосџојки:

- 1/2 шолја брашно од овес
- 5 белки
- 1/2 шолја обезмасен јогурт
- 2 големи лажици незасладено какао во прав
- 1 лажичка екстракт од ванила
- 1 лажичка сода бикарбона
- 1 шолја свежи боровинки



Совей:

За дополнителен чоколаден вкус
прелијте ги палачинките со
стопено чоколадо.

Интегрални палачинки со овесни снегулки



7-8 палачинки

Овие вкусни и неверојатно меки палачинки содржат многу здрави и хранливи состојки. Иако интегралното брашно може да биде тврдо и без вкус, сега не мора да се грижите за тоа.

Во голем сад измешајте ги сувите состојки. Тргнете ги настрана. Во посебен сад изматете ги јајцето и млекото. Додадете ги кафеавиот шеќер и јогуртот додека не добиете кремаста структура без грутки и на крај додадете го екстрактот од ванила. Внимателно соединете ги течните и сувите состојки. Не мешајте премногу бидејќи може да добиете многу тврдо тесто.

Премачкајте ја Делимано тавата за палачинки со кокосово масло или друго масло по ваш избор и загрејте ја на средна температура. Ставете 1/4 од смесата во тавата и пржете неколку минути додека на страничните делови од палачинката не се појават меурчиња. Превртете ја палачинката и пржете ја уште 90 секунди или додека долниот дел не добие златно-кафеава боја.

Сосџојки:

- 1 шолја интегрално брашно
- 1/2 шолја овесни снегулки
- 1/4 лажичка сол
- 2 лажички прашок за пециво
- 1 голема лажичка цимет
- 1 јајце (или 2 белки)
- 1 шолја млеко (може да го замените со соино, оризово, бадемово млеко)
- 2 големи лажички кафеав шеќер
- 1/4 шолја грчки јогурт
- 1 лажичка екстракт од ванила
- 1/2 шолја исецкано темно чоколадо

Совет:

Доколку имате грчки јогурт ставете горе врз палачинките и додадете бобинки или зрна од калинка.

Палачинки со мед и ленено семе



8–9 палачинки

Откријте ја неверојатната моќ на медот и лененото семе во оваа вкусна палачинка. Штом ќе ја пробате ќе се заљубите во нејзиниот неверојатен вкус. Тие се исто така многу добри за вашиот имунитет и дигестивниот систем па затоа не двоумете се и пробајте ги.

Во голем сад ставете ги состојките и измешајте ги додека да добиете еднолична смеса. Премачкајте ја Делимано тавата за палачинки со кокосово масло или друго масло по ваш избор и загрејте ја на средна температура. Ставете 1/4 шоља од смесата во тавата и пржете неколку минути додека на страничните делови од палачинката не се појават меурчиња. Превртете ја палачинката и пржете ја уште 90 секунди или додека долниот дел не добие златно-кафева боја.

Сосџојки

- 1 шоља интегрално брашно
- 3 големи лажици мелено ленено семе
- 1 лажичка сода бикарбона
- 1/4 лажичка сол
- 1 шоља млеко
(може да го замените со соино, оризово, бадемово млеко)
- 1 јајце
- 1 лажичка екстракт од ванила
- 3 големи лажици мед



Совети:

Овие здрави палачинки послужете ги со јаворов сируп и исцекано овошје по избор.

Палачинки со вкус на џиџа од јаболка и овесни снегулки



7 – 8 палачинки

Ако сте љубител на пита од јаболка, тогаш овие палачинки дефинитивно ќе ви се допадат! Неверојатната смеса со вкус на јаболко, ароматично бадемово млеко и циметот заедно со неверојатните здравствени придобивки на медот и голема доза на грчки јогурт... тоа е добитна комбинација!

Во голем сад измешајте брашно од овес, прашок за пециво, сода бикарбона и сол. Додадете ги преостанатите состојки, освен јаболкото и измешајте за смесата да се соедини. Премачкајте ја Делимано тавата за палачинки со кокосово масло или друго масло по ваш избор и загрејте ја на средна температура.

Ставете 1/4 шолја од смесата во тавата и кога ќе се појават меурчиња додадете ги парчињата јаболко. Пржете ја палачинката уште 2 минути и потоа превртете ја. Пржете ја околу 3 минути од другата страна или додека не добиете златно-кафеава боја.

Сосџојки:

- 1 ¼ шолја брашно од овес (или сомелете овесни снегулки во процесор за храна)
- 1 јајце
- 1 лажичка прашок за пециво
- ½ лажичка сода бикарбона
- ½ лажичка сол
- 1 голема лажича мед
- 1 шолја бадемово млеко
- 2 големи лажичи грчки јогурт
- 1 лажичка цимет
- 1 јаболко, исечкано по ваша желба



Совети:

Послужете ги палачинките додека се топли и врз нив ставете малку мед и карамелизирани јаболка.

Палачинки со банана



**8–9 палачинки со
средна големина**

На поголем дел од луѓето бананата им е омилено овошје, па затоа има смисла да ги споите со нешто толку вкусно како што се палачинките. Овие меки палачинки со банана не само што се вкусни, туку имаат и многу хранливи состојки, бидејќи бананата изобилува со витамин Ц, антиоксиданти и калиум.

Во голем сад ставете ги состојки, прво испасирајте ја бананата, потоа додадете ги јајцата и измешајте додека не се соединат. Ставете ги сувите состојки и повторно измешајте. Може да има грutki. Оставете ја смесата настрана 10 минути.

Премачкајте ја Делимано тавата за палачинки со кокосово масло или друго масло по ваш избор и загрејте ја на средна температура. Ставете 1/4 шолја од смесата во тавата и пржете неколку минути додека на страничните делови од палачинката не се појават меурчиња. Превртете ја палачинката и пржете ја уште 90 секунди или додека долниот дел да добие златно-кафева боја.

Сосџојки:

- 3 мали или 2 средни зрели банани (270 грама), испасирани
- 2 големи лажици кокосово малсо или путер, стопени
- 2 лажички сок од лимон
- 2 лажички екстракт од ванила
- 2 јајца
- 1 шолја брано од овес (доколку е потребно користете безглутенско овесно брашно)
- 1/2 лажичка прашок за пециво
- 1/2 лажичка сол
- 1 лажичка цимет
- 1/4 лажичка морско оревче



Совети:

Послужете ги со банана и малку
темно чоколадо.

Палачинки со боровинки и јаболков сос



4 палачинки

Овие вкусни палачинки содржат протеини и се одличен избор за здрав оброк. Боровинките и јаболковият сос им даваат силен вкус па затоа не двоумете се и пробајте ги.

Во сад измешајте ги овесните снегулки, белките, бадемовото млеко, солта и додадете стевиа по вкус. Ставете ја смесата во блендер и блендирајте 30 секунди или додека да добиете еднолична смеса. Делимано тавата за палачинки загрејте ја на средна температура. Ставете дел од во тавата, како и половина од боровинките. Откако палачинките ќе бидат готови ставете ги на чинија и врз нив ставете јаболков сос или мелени јаболка, преостанатите боровинки и малку цимет.

Сосшојки:

- 12 белки
- 1 шолја овесни снегулки
- 2 лажички прашок за пециво
- 1 шолја незасладено бадемово млеко
- малку сол
- Стевиа по вкус
- 1/2 шолја боровинки
- 1 шолја незасладен јаболков сос
- малку цимет



Совети:

Кога ќе ги послужувате палачинките одозгора додадете парчиња јаболка.

Палачинки со кефир и ѓушер од кикирики



4–6 ѓалачинки

Ако сте љубител на млечни производи, тогаш ќе ги обожавате овие исклучително здрави палачинки со кефир. Путерот од кикирики го збогатува вкусот, па затоа овие палачинки се слатко уживање за сите оние кои сакаат да се хранат здраво.

Во голем сад измешајте го повеќенаменското брашно, брашното од овес, прашокот за пециво и солта. Во посебен сад измешајте ги кефирот, млекото, екстрактот од ванила и јајцата. Следниот чекор е да ги додадете сувите во течните состојки и измешајте ги додека да добиете течна смеса.

Загрејте ја Делимано тавата за палачинки и истурете ја смесата. Пржете околу 2 минути од секоја страна додека да бидат целосно готови. Во микробранова печка загрејте го путерот од кикирики – околу 20 секунди, и потоа истурете го врз палачинките. Можете да додадете и свежи бобинки.

Сосѓојки:

- 1 шолја повеќенаменско брашно
- 1 шолја брашно од овес или мелени овесни снегулки
- 1,5 лажичка прашок за пециво
- малку сол
- 2 шолји кефир
- 1/2 шолја млеко со ниска масленост
- 1 лажичка екстракт од ванила
- 1 цело јајце и 2 белки
- 3 големи лажичи путер од кикирики
- 1 шолја свежи бобинки



Совейш:

Ако сте љубител на кефир, може да ги послужите така што ќе додадете кефир кога ќе ги послужувате палачинките.

Палачинки со младо сирење и овесни снегулки



3-4 палачинки

Полни со протеини овие палачинки ќе ви го разгалат телото, но и душата. Вашето тело ќе ужива во оваа здрава комбинација, а телото ќе ви биде благодарно поради неверојатниот вкус од овесни снегулки, цимет и другите додатоци кои можеби ќе ги додадете во овие вкусни палачинки.

Подготовката на оваа смеса е исклучително лесна: треба само да ги ставите сите состојки во блендер и да блендирате додека да добиете целосно хомогена смеса; околу 30 секунди.

Загрејте ја Делимано тавата за палачинки на средна температура. Ставете околу 1/4 шолја од смесата во тавчето и додадете овошје по желба. Штом меурчуњата ќе се појават, време е да ја свртите палачинката. Почекајте да добијат златно-жолта боја од двете страни и послужете ги топли.

Состојки:

- 1/2 шолја овесни снегулки
- 1/2 банана со средна големина
- 1/2 лажичка екстракт од ванила
- 1 лажичка прашок за пециво
- 1/2 лажичка цимет
- 2 белки (или 1 јајце)
- 1/4 шолја обезмастено младо сирење (или со ниска масленост)
- 1-2 големи лажичи незасладено бадемово млеко со вкус на ванила



Совет:

Наједноставниот начин за послужување на овие палачинки е со банани, но доколку сакате дополнителен вкус тогаш додадете свежи бобинки, путер од кикирики, а доколку сакате нешто слатко додадете чоколадо.

Палачинки со сїанаќ и кремасїї сос од банана



12 палачинки

Ако се прашувате како палачинките и спанаќот се согласуваат, сега е време да дознаете. Тие се одлична комбинација – нема да го почувствувате спанаќот, а ќе ги добиете сите хранливи состојки кои ги има!

Изблендирајте ги спанаќот, боровинките, соиното млеко и јаворовиот сируп. Откако е добиете кремаста смеса, ставете ја во длабок сад и додадете едно јајце. Во друг сад измешајте го преостанатиот дел од состојките и потоа измешајте ги заедно додека да добиете хомогена смеса.

За сосот од банана, испасирајте ја бананата заедно со соиното млеко и јогуртот.

Згрејте ја Делимано тавата за палачинки на средна температура. Истурете ја смесата и пржете околу 2 минути од секоја страна. Послужете ги топли со сосот од банана.

Сосїојки:

За палачинките:

- 1 шолја свеж спанаќ
- 1 банана
- 1/2 шолја боровинки
- 1 шолја соино млеко
- 1 голема лажица јаворов сируп
- 1 јајце
- 1 1/4 шолја интегрално брашно
- 2 лажички прашок за пециво
- 1/2 лажичка сол
- 1/2 лажичка цимет

За сосот од банана:

- 1 банана, испасирана
- 170 гр. обезмастен грчки јогурт
- 1/8 шолја соино млеко



Совейї:

Овие палачинки се многу вкусни, но ако сакате да ги збогатите може да додадете исецкани бадеми.

Палачинки со морков и зачини



12 палачинки

Ако сте фан на есенските вкусови тогаш овие палачинки ќе ви се допаднат. Ароматични, со богат вкус, главната состојка се морковите кои ги прават исклучително здрави и вкусни.

Соединете ги брашното, оревите, прашокот за пециво, циметот, солта, морското оревче, каранфилчето и ѓумбирот. Во друг сад измешајте ги кафевиот шеќер со маслото, екстрактот од ванила, јајцата и млекото (на кое претходно му додадовте малку сок од лимон или јабољков оцет). Измешајте убаво и додадете ги морковите.

Загрејте ја Делимано тавата за палачинки на средна температура. Ставете ја смесата во тавата и пржете ги 2 минути од секоја страна. Во посебен сад измешајте ги путерот и медот и пред да послужите ставете малку на секоја палачинка.

Сосџојки:

- 1 1/4 шолја повеќеенаменско брашно
- 1/4 шолја исецкани тостирани ореви
- 2 лажички прашок за пециво
- 1 лажичка цимет
- 1/4 лажичка сол
- 1/8 лажичка морско оревче
- малку каранфилче
- малку мелен ѓумбир
- 1/4 шолја кафеав шеќер
- 3/4 шолја млеко со ниска масленост (во кое имате ставено малку сок од лимон или јабољков оцет)
- 1 големи лажичка масло
- 1 1/2 лажичка екстракт од ванила
- 2 јајца, малку изматени
- 2 шолји рендан морков
- 3 големи лажичи путер на собна температура
- 2 големи лажичи мед

Совет:

Ако сакате да ги одбегнете вишокот калории, тогаш не го додавајте путерот со мед, палачинките секако ќе бидат вкусни!



Делициа Тава за Палачинки 25 см

Загарантирано најниска цена!

За кратко време направете вкусни палачинки за целото семејство!

Нема веќе нецелосни палачинки во вашата чинија. Тавата е совршена за подготовка на палачинки и тортиљи. Внатрешниот слој со ефект на син камен е она што го прави керамичкиот слој КерамикаФорте број 1 на пазарот:

- 2x пати подолготрајна*
- 3x пати понелеплива*
- 50% поголема отпорност на гребаници*

*во споредба со најдобрите керамички облоги досега.

Прочитајте повеќе на:
www.delimano.com.mk



Евройски йалачинки:



Сосџојки:

- 250 грама повеќенаменско брашно
- 4 јајца
- 500 мл. млеко
- 2 големи лажици шеќер
- Малку сол

Сосџојки:

- 500 мл. минерална вода
- 1 јајце
- 200 грама повеќенаменско брашно
- 50 мл. масло
- 1 лажичка шеќер во прав
- 1 пакетче ванилин шеќер

Сосџојки:

- 250 гр. повеќенаменско брашно
- 500 мл. млеко
- 2 големи лажици шеќер
- 1 пакетче ванилин шеќер
- Малку сол

Сосџојки:

- 2 шолји интегрално брашно
- 2 шолји оризово или бадемово млеко
- Кокосово масло

Сосџојки:

- 2 шолји интегрално безглутенско брашно
- 2 шолји оризово или бадемово млеко
- Кокосово масло

Рецејџ за ѓалачинки:

Основен рецејџ

1. Изматете ги сите состојки во длабок сад.
2. Оставете ја смесата во фрижидер 30-40 минути
3. Испржете ги.

Без млеко

1. Изматете ги сите состојки во длабок сад.
2. Оставете ја смесата во фрижидер 30-40 минути
3. Испржете ги.

Без јајца

1. Изматете ги сите состојки во длабок сад.
2. Оставете ја смесата во фрижидер 30-40 минути
3. Испржете ги.

Без млеко и јајца

1. Изматете ги сите состојки во длабок сад.
2. Оставете ја смесата во фрижидер 30-40 минути
3. Испржете ги.

Без ѓлуџен

1. Изматете ги сите состојки во длабок сад.
2. Оставете ја смесата во фрижидер 30-40 минути
3. Испржете ги.

Палачинки со карамел сос



4-6 палачинки

На средно-ниска температура ставете го шеќерот во тава за да се стопи. Без да мешате оставете го шеќерот и почекајте додека добие темно кафеава боја.

Веднаш тргнете ја тавата од шпорет и додадете го сокот од портокал - внимавајте бидејќи може да ве испрска. Додадете ги кората од портокал, сокот од лимон, ликерот од портокал и вратете ја тавата на оган за повторно да добиете течен карамел сос.

Додадете го путерот, зовријте ја смесата и оставете ја да се вари на средно-ниска температура додека не се намали количината во тавата. Ставете ги палачинките во тавата и послужете ги топли.

Сосџојки:

- 3 големи лажици шеќер
- 250мл. сок од портокал (2-3 портокали)
- кора од 1 портокал
- 1 лажичка сок од лимон
- 1 голема лажичка ликер од портокал
- 50гр. несолен путер



Фил од чоколадо, џуџер од кикирики и банана



4 џалачинки

Измешајте го шеќерот во прав, млекото, чоколадото и путерот од кикирики. Намачкајте ги палачинките и додадете банана. По желба декорирајте со сецкани кикирики.

Сосџојки:

- 6 големи лажици путер од кикирики
- 2 големи лажици шеќер во прав
- 2 големи лажици млеко
- 50 гр. чоколадо
- ½ банана
- малку исецкани кикирики (по желба)



Веѓански ѓалачинки со домаџи и ѓечурки



6 ѓалачинки

Во тава за пржење загрејте го маслото. Испржете ги печурките, додадете ги доматите и пржете ги уште неколку минути.

Ставете го кремот од соја или соиното млеко и пињолиите и потоа пропржете додека се соединат.

Наполнете ги палачинките и уживајте.

Сосџојки:

- 2 големи лажици растително масло
- 500гр. свежи шампињони
- 500гр. шери домати, исечени на половинки
- 4 големи лажици крем од соја или соино млеко
- една полна рака пињоли



Палачинки со зеленчук



6 палачинки

Во тава со загреано масло, додадете го кромидот и пропржете го околу 5 минути додека да омекне. Искршете го карфиолот и пропржете додека ја смени бојата. Ставете 5 големи лажици вода, покријте ја тавата и оставете да се пржи околу 5 минути или додека карфиолот да омекне.

Измешајте го наутот во тава, заедно со доматиот сос и оставете да зоврие. Крчајте го сосот 2-3 минути, потоа додадете го коријандерот и тргнете го од оган.

Ставете го сосот во посебен сад и послужете го со толлите палачинки, павлаката и листови те спанаќ. Во средината на секоја палачинка ставете неколку ливчиња спанаќ, малку од филот и одозгора малку павлака. Уживајте.

Сосџојки:

- 2 големи лажици маслиново масло
- 1 кромид, ситно исецкан
- 1 мал карфиол
- 410гр. варен наут
- 400гр. доматиен сос
- 3 големи лажици исецкан коријандер
- 150гр. павлака со ниска масленост
- 50гр. листови од спанаќ



delimano®

Еден-два-три и палачинки. Во секое време!

Делимано Апарат за палачинки

- Електричен, без тави и плотни.
- Совршено тенки палачинки.

Прочитајте повеќе на:
www.delimano.com.mk

Сега за само 1490 ден.

ПОДАРОК
Сад за тесто



www.delimano.com.mk