

Epres amerikai palacsinta



Dobd fel a palacsintázást [Nesquik epres ízű ízesítő italporral](#)! Az ízesítő italpor egy izgalmas csavart ad a jól ismert kedvencnek – az epres ízt már a tésztájában is érezheted!

Adag: 4 főre

Előkészítés: 10 perc

Sütés: 15 perc

HOZZÁVALÓK:

- 140 g finomliszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 4 teáskanál [Nesquik epres ízű ízesítő italpor](#)
- 1 nagy tojás, felferve
- 140 ml félzsíros tej
- 2 teáskanál olaj

TÁLALÁSHOZ:

- 1 doboz (kb. 400 g) eper, megmosva, felszeletelve
- 150 g 0% zsírtartalmú görög joghurt
- 4 evőkanál eperlekvár

☐ TIPP: Kis matek gyakorlás – olvassátok el együtt a számokat a receptben és a mérlegen!

ELKÉSZÍTÉS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

1. Alapanyagok összekeverése:

Tedd a lisztet, a sütőport és a [Nesquik ízesítő italport](#) egy nagy keverőtálba. Készíts egy mélyedést a keverék közepébe, öntsd bele a tejet és a tojást, majd habverővel keverd simára, csomómentesre.

□ 6 év felett: A gyerekek segíthetnek a száraz hozzávalók kimérésében és a tálba öntésében. Érdeemes az asztalnál dolgozni, hogy kényelmesebb legyen számukra a magasság.

□ 10 év felett: Kimérhetik az összes hozzávalót, beleértve a tejet és az olajat is. A tojás feltörés gyakorlásához segíthet, ha megmutatod, hogyan koppintsák a tojást a tál széléhez – és persze halásszátok ki az esetleges héjdarabokat!

2. Serpenyő előkészítése:

Vegyél elő egy nagy serpenyőt, és egy kenőtoll segítségével vékonyan olajozd ki az alját.

□□□ Közös móka: Itt mindenki részt vehet – csak arra ügyelj, hogy a serpenyő alja jól be legyen kenve, így nem ragadnak le a palacsinták. Ha egy kis tálba öntöd az olajat, könnyebb belemártani a kenőtollat.

3. Sütés:

Melegítsd elő a serpenyőt közepes lángon kb. 1 percre, majd önts bele fél merőkanálnyi tésztát. Süsd kb. 1 percre, amíg apró buborékok jelennek meg a tetején. Spatulával óvatosan emeld meg az egyik szélét, hogy lásd, aranybarna-e. Fordítsd meg, majd süsd még egy percre, amíg szép púpos nem lesz. Ismételd, míg el nem fogy a tészta.

□ 6 év felett: Jó alkalom a konyhai biztonságról beszélgetni – mutasd meg, milyen forró a főzőlap, és kérd meg, hogy figyeljék a buborékokat és szóljanak, ha ideje megfordítani a palacsintát.

□ 10 év felett: Felügyelet mellett kipróbálhatják a sütést: ők kanalazzák a tésztát a serpenyőbe, figyeljék a buborékokat, és spatulával nézzék meg, mikor kell fordítani.

4. Tálalás:

Mosd meg és szeleteld fel az epreket három egyforma darabra. Oszd szét a palacsintákat a táányérokra, majd tegyél rá egy kanál joghurtot, egy kis eperlekvárt, és szórd meg az eperszeletekkel.

□ 6 év felett: A gyerekek segíthetnek az eper zöld részének eltávolításában, megszámolhatják a palacsintákat és segíthetnek a tálalásban is.

□ 10 év felett: Gyermekbarát kés segítségével szeletelhetnek is, majd segíthetnek a palacsinták elrendezésében és díszítésében.

EGY ADAGBAN:

Energia	Zsír	amelyből telített zsírsavak	Cukor	Só
1228 kJ 291 kcal	4.3 g	1.0 g	20.7 g	0.43 g
15%	6%	5%	23%	7%

Táplálkozási beviteli érték %-a

Energia 100 g-ban: 553 kJ / 131 kcal