

Dia-Wellness

Hozzávalók:

80 g Dia-Wellness proteines palacsinta alap

160 g víz

Elkészítése:

Az összetevőket összekeverjük, majd lassú tűzön mind két oldalát átsütjük.

* egy átlagos kb 50 g-os palacsinta tésztára vonatkoztatva

Pisztáciás brokkolikrém

Dia-Wellness

200 g mennyiséghez

Hozzávalók:

170 g friss brokkoli

10 g Prémium Pistácia koncentrátum

20 g MCT olaj

ízlés szerint só, bors, citromlé

Elkészítése:

A brokkolit először pároljuk, majd botmixerrel pürésítjük.

Ezután hozzákeverjük a Prémium Pistácia koncentrátumot és az MCT olajat.

Végül ízlés szerint sózzuk, borsozzuk és citromlével ízesítjük.
