

# Banánové lívance se smetanou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

**2451** kalorií , **1 g** cukrů , **65 g** tuků , **82 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bananove-livance-se-smetanou>

## Příprava

Zralé banány rozmačkáme nebo rozmixujeme. Smícháme se žloutky, mlékem, moukou, solí, kypřicím práškem a ušlehaným sněhem z bílků. Usmažíme je v lívanečnicku na másle. Zakysanou smetanu promícháme s vanilkovým cukrem a na každý lívanec dáme po 1 lžičce.

### Tip k receptu

Já mám ráda ještě lívance potřít marmeládou a na to smetanu.

## Ingredience

- 3 banány
- 300 ml plnotučného mléka
- 2 hrnky polohrubé mouky
- 1/2 sáčku kypřicí prášek do pečiva
- 4 vejce
- 1 balení zakysaná smetana
- 1 sáček vanilkového cukru
- špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Snídaně, Snídaně

