

Banánové lívance



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

120 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor:

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

Příprava

Nakrájejte banán na kostičky a přidejte jedno vejíčko. Vše spolu rozmixujte a dejte smažit. Na pánvi nechte rozpustit olej a smažte z každé strany 1-2 minuty.

Tip k receptu

Místo klasického oleje, použijte olej kokosový, který je voňavější než klasický. Pokud se vám těsto bude zdát moc řídké, přidejte od oka ovesné vločky a poté usmažte. K hotovým lívancům přidejte bílý jogurt a čerstvé ovoce - skvělá snídaně!



Ingredience

- 1 ks banánu
- 1 ks vejce
- 1 lžička slunečnicový olej

Kategorie

Léto, Celoročně, Snídaně