

# Celozrnné lívance dle Apetitu



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**1483** kalorií , **55 g** cukrů , **39 g** tuků , **41 g** bílkovin

**Autor:** Sonia005

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/celozrnné-livance-dle-apetitu>

## Příprava

V jedné míse smíchejte mouky, sodu, kypřicí prášek a skořici. V druhé míse smíchejte 3 lžíce medu, vejce, podmáslí a polovinu jogurtu. Přisypte moučnou směs a lehce prošlehejte. V případě, že se Vám zdá směs příliš tuhá, přidejte trochu podmáslí. V případě, že máte lívanečník, lehce jej vytřete olejem a rozehejte. Jestliže máte k dispozici pouze pánev, vytřeme ji olejem a taky rozehejeme. Na pánev klademe 1 lžičku těsta a necháme opéct 2 minuty z jedné strany, obrátíme a opečeme ještě minutku ze strany druhé. Sundáme z pánve a uchovááme v teple (já dávám do horkovzdušné trouby na 30 °C). Nakonec lívance rozdělíme na talíř, doplníme jogurtem smíchaným s poslední lžičkou medu a ozdobíme borůvkami.

## Ingredience

- ✓ 100 g hladké mouky
- ✓ 100 g celozrnné pšeničné mouky
- ✓ 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- ✓ 2 lžičky mleté skořice
- ✓ 120 ml podmáslí
- ✓ 1/4 lžičky sody bikarbóny
- ✓ 2 vejce
- ✓ 4 lžíce medu (nebo javorového sirupu)
- ✓ 250 g bílého jogurtu
- ✓ 1 lžíce oleje na vymaštění pánve
- ✓ 200 g borůvek

## Kategorie

Obyčejný den, Americká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Klasika, Rodina, Snídaně, Svačinka

