

# Dýňové lívance



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 50min , Porce: 1

342 kalorií , 0 g cukrů , 12 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Eva

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

## Příprava

Nejdříve připravíme dýňové pyré - dýni nakrájíme na malé kousky a pečeme v predehřáté troubě na 200 °C, dokud nebude dýně měkká. Po upečení dýni rozmixujeme. Ovesné vločky rozmixujeme na mouku a smícháme se špaldovou moukou, proteinem a kořením (protein lze vynechat a nahradit moukou + sladidlem). Ke směsi vmícháme vejce, mléko a 30 g dýňového pyré. Lívance smažíme na kapce oleje.

## Ingredience

- ✓ 1 ks dýně hokkaidó
- ✓ 30 g celozrnná špaldová mouka
- ✓ 30 g ovesné vločky
- ✓ 15 g Proteinový prášek
- ✓ 1 ks slepičí vejce
- ✓ 50 ml mléko
- ✓ 1 špetka skořice
- ✓ 1 špetka muškátový ořech
- ✓ 1 lžička rostlinný olej

## Kategorie

Redukční, Vegetariánská, Podzim, Něco extra, Labužník, Snídaně

