

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

