Kakaové lívanečky z banánů

Obtížnost:

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

2122 kalorií , **0 g** cukrů , **103 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/kakaove-livanecky-z-bananu

Příprava

V míse spolu promixujeme mléko, banány, vejce a rum. Do umixované směsi vmícháme mouku s kypřícím práškem, cukr, kakao a nakonec 3 lžíce kokosového mléka. V lívanečníku nebo na pánvi na rozehřátém oleji upečeme malé lívanečky. Na talíři je zdobíme ovocným džemem a navrch dáme šlehačku.

Tip k receptu

Můžeme také polévat omáčkou, kterou si vyrobíme tak, že smícháme zakysanou smetanu, vanilkový cukr a 2-3 lžíce kokosového mléka.

Ingredience

- 3 banány
- 2 vejce
- 100 ml mléka
- 2 lžíce bílého rumu (nemáme-li bílý, postačí normální)
- 150 g polohrubé mouky
- 1/2 sáčku kypřícího prášku do pečiva
- 3 lžíce kokosového mléka
- olej
- 2 lžíce kakaa
- šlehačka
- džem
- 1 lžíce cukru moučka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod