

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 lžičky kokosového mléka. V lívanečnicku nebo na pánvi na rozeřtém 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 lžičky kokosového mléka.

Ingredience

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

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročný, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

