

Kefírové lívance



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

2445 kalorií , **7 g** cukrů , **68 g** tuků , **64 g** bílkovin

Autor: sonizna

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

Příprava

V jedné míse smícháme mouku, škrob, cukr a prášek do pečiva. Přidáme špetku soli a promícháme. Ve druhé míse smícháme kefir, vejce a tři lžíce oleje. Poté smícháme obě směsi do jedné a necháme 10 minut odpočívat. Rozpálíme pánev nebo lívanečník, který jen zlehka silikonovou mašlovačkou potřeme olejem a smažíme na něm lívance dozlatova.

▣ Tip k receptu

Podáváme s povidly, mákem a zakysanou smetanou, nebo jen s marmeládou, s ovocem nebo třeba obalené ve skořicovém cukru.



Ingredience

- 1,5 hrnku hladké mouky
- 0,5 hrnku kukuřičného škrobu
- 2 hrnky kefiru
- 2 lžíce cukru krupice
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 1 ks vejce
- 1 špetka soli
- 50 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Svatý Valentýn, Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod