

# Kynuté lívance



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

2084 kalorií , 10 g cukrů , 27 g tuků , 78 g bílkovin

Autor: capova.kveta

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

## Příprava

Kvásek: ve sklenici vlažného mléka rozmícháme droždí, 2 lžičky cukru a 2 lžičky hladké mouky. Poté necháme vykynout na teplém místě. Postup: mléko nalijeme do mísy, trošku osolíme, přidáme vejce a zašleháme. Přidáme hotový kvásek a hladkou mouku, ale už nemícháme, jen necháme na teplém místě kynout. Po vykynutí naléváme těsto na vymaštěný lívanečník nebo pánev a opékáme z obou stran.



### Tip k receptu

Já nechávám těsto kynout dvakrát, lívance jsou pak nadýchanější a jemnější.



## Ingredience

- ✓ 50 g droždí
- ✓ 2 lžičky cukru krupice
- ✓ 1 šálek mléka
- ✓ 550 g hladká mouka
- ✓ 3 vejce
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 l mléka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Snídaně