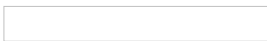


Lívance s ovocem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1954 kalorií , **4 g** cukrů , **110 g** tuků , **29 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/livance-s-ovocem>

Příprava

Z mouky, mléka, vejce a prášku do pečiva ušleháme těsto. Oloupeme jablko a nakrájíme na malé kousíčky. Brusinky zalijeme trochou vody, přidáme cukr a společně s jablkem krátce podusíme. Přidáme sirup a borůvky. Na oleji smažíme lívance. Lívance dáme na talíř, přelijeme je omáčkou z borůvek a brusinek a dozdobíme smetanou.

Ingredience

- 200 g hladké mouky
- 2 lžíce kypřicího prášku do pečiva
- špetku soli
- 1 vejce
- 300 ml mléka
- 1 jablko
- 4 lžíce sušených brusinek
- 2 lžíce borůvek
- 4 lžíce javorového sirupu
- 2 lžíce cukru krupice
- 4 lžíce zakysané smetany
- rostlinný olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ovoce, Jídlo
na každý den, Rodina, Svačinka