

# Lívance z ovesných vloček



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

877 kalorií , 4 g cukrů , 12 g tuků , 31 g bílkovin

Autor: Barbora Šumná

Odkaz: <https://srecepty.cz/livance-z-ovesnych-vlocek>

## Příprava

Ovesné vločky zalijeme mlékem a necháme pár minut bobtnat. Banán rozkrájíme na kolečka, přidáme společně s ostatními ingrediencemi k vločkám a vše tyčovým mixérem rozmixujeme. Takto vzniklé řídké těsto naléváme naběračkou nebo polévkovou lžící do rozpáleného, tukem lehce vymazaného lívanečnicku nebo pánve. Lívance pečeme po obou stranách. Na závěr po libosti ochutíme. Fantazii se meze nekladou, můžeme si dopřát variantu s povidly a tvarohem, javorovým sirupem nebo se zakysanou smetanou a borůvkami či jiným ovocem.

## Ingredience

- ✓ 1 hrnek ovesných vloček
- ✓ 1 hrnek mléka
- ✓ 1 banán
- ✓ 1 lžička prášku do pečiva

## Kategorie



### Tip k receptu

Na ochucení skořicový cukr nebo povidla, tvaroh, zakysanou smetanu, jahody, borůvky,...

