

Smetanové lívance s lesními plody



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

990 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/smetanove-livance-s-lesnimi-plody>

Příprava

Ve smetaně rozmícháme vejce, mouku s práškem do pečiva a sůl. Smažíme na oleji dozlatova. Polovinu ovoce svaříme s cukrem a rozmačkáme. Poté přidáme zbytek ovoce a už nemačkáme. Lívance podáváme s ovocnou směsí.

Ingredience

- ✓ 400 g zakysané smetany
- ✓ 200 g hrubé mouky
- ✓ 400 g lesního ovoce
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 2 ks vejce
- ✓ 1/2 balení kypřicího prášku do pečiva
- ✓ 2 lžíce cukru moučka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Předkrm, Hlavní chod

