

Zdravé banánové lívance



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 1

241 kalorií , 1 g cukrů , 12 g tuků , 14 g bílkovin

Autor: Tereza Koňářiková

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-bananove-livance>

Příprava

Ingredience smícháme dohromady buďto rozmixujeme v mixéru nebo banán rozmačkáme vidličkou a smícháme s ostatními ingrediencemi. V druhém případě bude těsto více hrudkovaté kvůli vločkám, ale stále vynikající. Na trošce oleje smažíme na pánvi a podle chuti můžeme navrch přidat například jogurt, ovoce, hořkou čokoládu, oříšky nebo semínka. Na fotkách můžete vidět různé varianty.



Tip k receptu

Do těsta můžeme přidat například chia semínka či bílý jogurt/kefír, nebo jiný druh vloček. Fantazii se meze nekladou.

Ingredience

- ✓ 1 ks banán
- ✓ 2 ks vejce
- ✓ 20 g ovesné vločky
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 2 lžíce mléko

Kategorie

Narozeniny, Vegetariánská, Jaro, Léto, Podzim, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Jídlo na každý den, Něco extra, Chudý student, Dezert, Snídaně

