

Lívanečky z ovesných vloček

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve ovesné vločky rozemeleme na mouku. Pak k nim přidáme mouku a zamícháme. V dalším kroku přidáme (javorový) sirup nebo med, vejce a mléko. Vše metličkou promícháme tak, aby se všechny ingredience spojily. Nakonec na kapce oleje opékáme z obou stran lívanečky, které tvoříme na pánvi pomocí čajové lžičky. Podáváme s čerstvým ovocem dle chuti. Doporučujeme čerstvé borůvky, maliny, rybíz nebo jahody.

Ingredience

- **Vejce** - 50 g
- **Jahody** - 20 g
- **Borůvky** - 20 g
- **1,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 0,5 l** - 150 g
- **Med květový luční 900 g** - 20 g
- **Olej slunečnicový** - 6 g
- **ARAX Mouka pohanková hladká 300 g** - 40 g
- **ARAX Ovesné vločky bezlepkové jumbo, celozrnné s klíčky 300 g** - 70 g

