

Lehké lívance bez mouky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 25 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Oloupaný banán, žloutek s bílkem a hrst vloček vložíme do mixeru a rozmixujeme do opravdu hladké hmoty. Směs necháme stát v mixéru. Rozehřejeme si lívanečník nebo plochou pánev (je šikovné použít gelové kroužky) a můžeme začít. Těsto nalijeme a zcela pomalu opékáme, nespěcháme, ať se lívance nespálí a neroztrhají. Hotové lívance polijeme chlazenou přesnídávkou Ovocný snack vaší oblíbené chuti. Dozdobit si můžete bílým jogurtem, trochou oříšků či semínky.

Ingredience

- **Vejce** - 50 g
- **Směs ořechů** - 30 g
- **Banán** - 120 g
- **Genuss Plus ovocná svačinka. Jahoda 180 g** - 180 g
- **Choceňský smetanový jogurt bílý 150 g** - 100 g
- **Ovesné vločky bezlepkové PROBIO 500 g** - 50 g

