



Banánové lívance s proteinem

Ingredience

banán: 1 ks
vejce: 1 ks
protein (dle vlastního výběru): 30 g
špaldová mouka: 1 PL
mléko: 100 ml
špetka jedlé sody
kokosový olej na smažení
ovoce, javorový sirup, čokoláda ...

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

V misce vidličkou rozmačkáme banán, přidáme vejce a mléko. V další misce si smícháme proteinový prášek se špaldovou moukou a jedlou sodou. Do připravené banánové směsi

postupně zašleháme mouku s proteinem. Vyšleháme metličkou nebo ručním mixérem. Pokud by těsto bylo příliš tuhé, přidáme trochu...

Banánové lívance s proteinem - recept

V misce vidličkou rozmačkáme banán, přidáme vejce a mléko. V další misce si smícháme proteinový prášek se špaldovou moukou a jedlou sodou. Do připravené banánové směsi postupně zašleháme mouku s proteinem. Vyšleháme metličkou nebo ručním mixérem. Pokud by těsto bylo příliš tuhé, přidáme trochu mléka. V pánvi rozežřejeme kokosový olej a lívance osmažíme **z obou stran dozlatova**.

Banánové lívance s proteinem si můžeme naservírovat například s čerstvým ovocem, polité javorovým sirupem a posypané kousky čokolády.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí