



Lehké lívance s cottage sýrem

Ingredience

cottage sýr: **50 g**
malé vejce: **1 ks**
ovesné vločky: **80 g**
jedlá soda: **1 KL**
banán: **1 ks**
rostlinné mléko
kokosový olej
ovoce, ořechy, jogurt, med

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Banán vidličkou rozmačkáme společně s vejcem a přimícháme cottage sýr. Ovesné vločky rozmixujeme najemno. Vmícháme do směsi a přidáme jedlou sodu. Pokud by bylo těsto příliš tuhé, přidáme trochu mléka pro dosažení ideální konzistence. Těsto důkladně rozmícháme nebo můžeme rozmixovat dohladka. ...

Lehké lívance s cottage sýrem - recept

Banán vidličkou rozmačkáme společně s vejcem a **přimícháme cottage sýr**. Ovesné vločky rozmixujeme najemno. Vmícháme do směsi a přidáme jedlou sodu. Pokud by bylo těsto příliš tuhé, přidáme trochu mléka pro dosažení ideální konzistence. Těsto důkladně rozmícháme nebo můžeme **rozmixovat** dohladka.

Pánev rozežřejeme a vytřeme zlehka kokosovým olejem. Tvarujeme lívance, které **opekáme asi 2 minuty** z každé strany dozlatova.

Lehké lívance s cottage sýrem podáváme s ovocem, jogurtem, oblíbenými ořechy a můžeme je zakápnout kapkou medu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí